

Tous les gâteaux en un clin d'oeil

Numéro Spécial Coutumes et tradition

Dans les deux langues: Arabe et français



Sommaire

البنيون	3	El Beniouene
حلوة المجنونة	5	Halwat El Majnouna
غريبية	7	Ghribia
الكروكي	9	Les Croquets
حلوة الطابيع	11	Halwat E Tabaa
صباغتين العروسة	13	Sbaatine El Aroussa
الخشخاش	15	El Khechkhache
فريوش	17	Griouèche
مقروط العسل	19	Makrout El Assel
الزفيس	21	Erfisse
تمر محشي	23	Dattes fourrées
طمينية	25	Tamina
طقيئة الروينة	27	Taminet Erouina
المحلي	29	El Mehelebi
البسبوسة	31	El Besboussa
الشامية	32	Chamia
خبز الباي	35	Khobz El Bey
خبزة تونس	37	Khobzat Tounes
حلوة الحلقومة	39	Halwat El Halkouma
حلوة التوفة	41	Les nougats
حلوة السميد	43	Halwat Smid
الزلاية التونسية	45	Zlabia Tunisienne
الخشاف	47	Beignets traditionnels
البغرير	49	Baghrir (crêpes algériennes)
المسمن	51	M'smen
المحاجب	53	M'hadjeb
شخشوخة البسكرة	55	Chakhchoukhat Bsakra
الرشة	57	Rechta
التريدة	59	Trida
شخشوخة الطاهر	61	Chakhchoukhat Edfar
شخشوخة الشبار	63	Chakhchoukhat Essiar

- 1 paquet de Dioul grillé et émietté (ou les restes d'un plat de Baklawa)
- 100 g de noisettes moulues
- 100 g de noix moulues
- 100 g d'amandes moulues
- 100 g de Halwat Turc émietté
- Miel

Pour la décoration :

- 50 g de noix
- 50 g de pistaches

- 1- Dans un récipient, mélanger les Diouls (ou les restes d'un plat de Baklawa) avec les noisettes, les noix, les amandes et la Halwat Turc émietté.
- 2- Faire tenir le tout avec le miel.
- 3- Former des boules et décorer le milieu de chacune d'elles avec une pistache ou une noix.
- 4- Présenter dans des caissettes.

anaqamaghribia

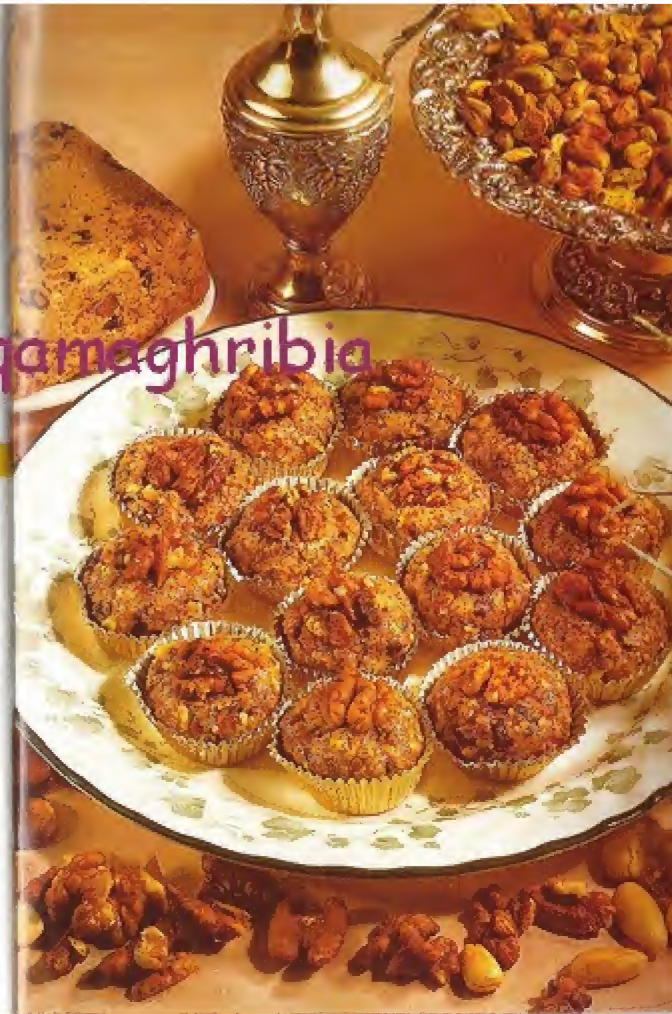
حلوة المجنونة

كيفية التحضير

- 1- في إناء، أخلطي الديول (أو بقايا صينية البقلاوة المفتتة) مع البندق الجوز واللوز و حلوة الترك المفتتة.
- 2- أحكمي الكتل بواسطة العسل.
- 3- شكلي كريات و زيني وسطها بالبندق أو الجوز.
- 4- ضعيها في حاويات.

المقادير

- 1 كغ ديول محمص في الفرن و مكسر (أو بقايا حواف صينية البقلاوة)
- 100 غ بندق مرحي
- 100 غ جوز مرحي
- 100 غ لوز مرحي
- 100 غ حلوة الترك مفتتة
- عسل للتزيين
- 50 غ جوز
- 50 غ فستق



- INGRÉDIENTS**
- 300 g de farine (SIM)
 - 120 g de beurre fondu (ou 1/2 verre d'huile)
 - 160 g de sucre cristallisé
 - 1 pincée de sel
 - 2 œufs
 - 1 zeste de citron
 - 1 sachet de levure chimique
- Pour la décoration :
- 1 œuf bien battu

- PRÉPARATION**
- 1- Dans un récipient, bien mélanger la farine, le sucre, la pincée de sel, le zeste de citron, la levure chimique, les œufs et le beurre fondu.
 - 2- Pétrir le tout à la main, pour obtenir une pâte ferme et facile à travailler.
 - 3- Sur un plan de travail enfariné, former un boudin de 8 cm de largeur et de 3 cm d'épaisseur, puis le mettre sur un plat huilé.
 - 4- A l'aide d'un pinceau, badigeonner la surface de ce boudin avec l'œuf battu, puis tracer des traits entrecroisés à l'aide d'une fourchette.
 - 5- Mettre à cuire à four moyen pendant 20 à 25 mn.
 - 6- Après cuisson, découper des tranches de 4 cm de largeur.

anagmaghribia



الكروكي

كيفية التحضير

- 1- في إناء، اخلطي جيدا القزينة، السكر، قزصة الملح، قشور الليمون الطميرة الكيميائية، البيض و الزبدة الذائبة.
- 2- اعجني الكل بواسطة اليد لتتصلبي على عجينة متماسكة و سهلة الإستعمال.
- 3- على طاولة عمل مرشوشة بالقرينة، شكلي حريوش عرضها 8 سم و سمكها 3 سم و ضعيه على صينية مدهونة بالزيت.
- 4- بواسطة ريشة ناعية، إطللي سطح الحريوش بحبة ابيض المخفقة و زيتي السطح بوضع خطوط متشابهة بواسطة شوكة.
- 5- اتركيها تطفئ في فرن متوسط الحرارة لمدة 20 إلى 25 دقيقة.
- 6- بعد الطهي، قطعي شرائح عرضها 4 سم.

المقادير

- 300 غ قزينة (سيم)
- 120 غ زبدة ذائبة (أو 1/2 كأس زيت)
- 160 غ سكر مسحوق
- 1 قزصة ملح
- 2 بيض
- 1 قشور الليمون
- 1 كيس خميرة كيميائية للتزوين
- 1 حبة بيض مخفقة

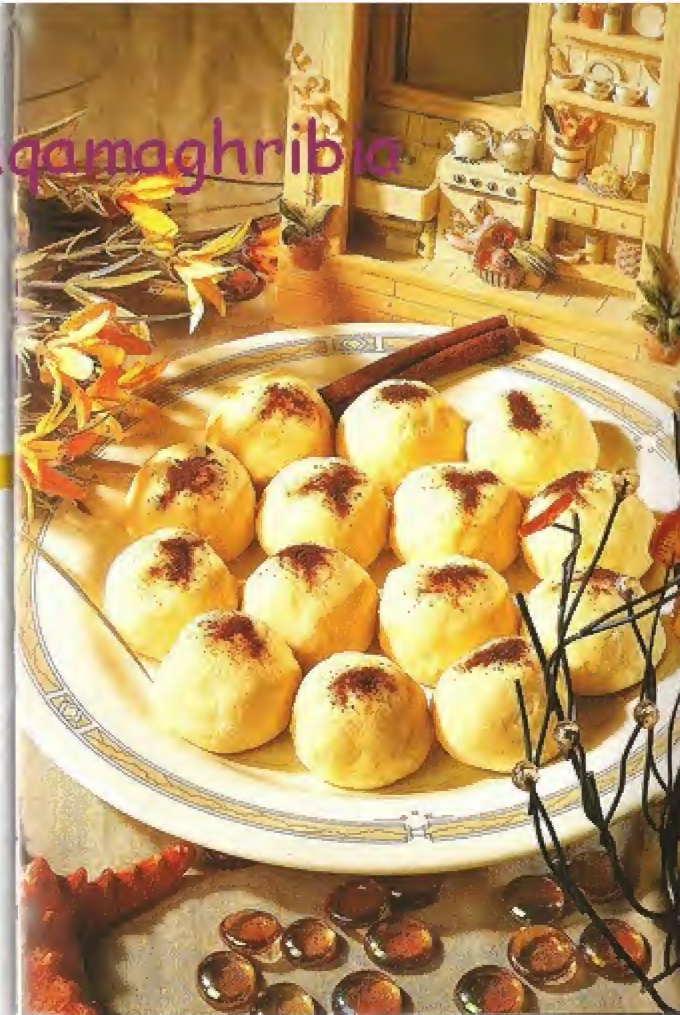
INGREDIENTS

- 500 g de farine (SIM)
- 125 g de sucre glace
- 250 g de beurre fondu
- 1 c. à café de cannelle
- 4 c. à soupe d'huile

PRÉPARATION

- 1- Dans un récipient, mélanger la farine, le sucre glace puis progressivement, le beurre fondu. Mélanger avec les mains, en ajoutant l'huile jusqu'à obtention d'une pâte facile à travailler.
- 2- Avec la paume de la main, former des boules de pâte de la grosseur d'un œuf et en forme de cônes.
- 3- Poser ces derniers sur un plat bien beurré, et saupoudrer de cannelle la pointe de chaque gâteau.
- 4- Faire cuire à four doux pendant 10 à 15 mn : il faut que les gâteaux gardent leur couleur, sauf la base qui doit prendre une couleur marron clair.

anagmaghribia



شعيرية

كيفية التحضير

- 1- في إناء، أخلطي القزينة و السكر الناعم ثم ضعي تدريجيا الزبدة الذائبة - إستعمل يديك في الخلط مع إضافة الزيت حتى تحصل على عجينة سهلة الإستعمال.
- 2- بواسطة كف اليد، شكلي من العجينة كريات بحجم حبة بيض و أعطي لها شكل مخروط.
- 3- ضع المعطوطات على صينية مدهونة بالزبدة وتردّي الفرفرة على قمة كل حبة حلوى.
- 4- أتركها تطهى في فرن هادئ لمدة 10 إلى 15 دقيقة بحيث تبنى الحلوى محافظة على لونها (بينما قاعها يميل إلى البني الفاتح)

المقادير

- 500 غ قزينة (سيم)
- 125 غ سكر ناعم
- 250 غ زبدة ذائبة
- 1 ملعقة صغيرة فرفرة
- 4 ملاعق كبار زيت

INGREDIENTS

- 1 kg de farine (SIM)
- 6 œufs
- 250 g de beurre fondu (ou un verre d'huile)
- 2 sachets de levure chimique
- 25 g de sucre cristallisé
- 1 c. à café de vanille
- 1 zeste de citron

Pour la décoration :

- 1 jaune d'œuf
- Un peu de sucre cristallisé

PREPARATION

- 1- Dans un récipient, mettre les œufs, le sucre, le beurre fondu et la vanille. Bien mélanger.
- 2- Ajouter la levure chimique, la farine progressivement et le zeste de citron.
- 3- Bien pétrir le tout jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
- 4- Sur un plan de travail enfariné et à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser la pâte sur une épaisseur de 1 cm, puis découper des formes différentes à l'aide d'un moule.
- 5- A l'aide d'un pinceau, badigeonner la surface avec le jaune d'œuf, puis saupoudrer de sucre cristallisé.
- 6- Mettre les gâteaux sur un plat beurré, puis faire cuire à four moyen pendant 20 à 25 mn, jusqu'à obtention d'une couleur dorée.

حلوة الطابع

كيفية التحضير

- 1- في إناء، ضعي البيض، السكر، الزبدة الذائبة و الفانيلا، اخفكي جيدا.
- 2- ضعي خميرة الكيميائية، الفرينة و فتور الليمون.
- 3- إعجني الكل لتحضلي على عجينة ملساء.
- 4- على طاولة عمل مرشوشة بالفرينة و بواسطة الحلال، أبسطي العجينة بسماك 1 سم ثم قطعي أشكالاً مختلفة بواسطة الطابع (مولى).
- 5- بواسطة ريشة ثقبة، إطلي سطح كل حبة طابع بصغار البيض ثم فركزي فوقها السكر المسحوق.
- 6- ضعي الحلوى على صينية مدهونة بالزبدة و اتركيها تغطي في فرن متوسط الحرارة لمدة 20 إلى 25 دقيقة حتى تكسب اللون الذهبي.

المقادير

- 1 كغ فرينة (سيم)
- 6 بيض
- 250 غ زبدة ذائبة (أو 1 كأس زيت)
- 2 كغم خميرة كيميائية
- 25 غ سكر مسحوق
- 1 ملعقة صغيرة فانيلا
- 1 فتور الليمون للتزيين
- 1 صفار بيضة
- قليل من السكر المسحوق

anaqamaghribia



INGRÉDIENTS

1 paquet de biscuits
moulus
1 petite boîte de
Halwat Ture
125 g de beurre
ramolli
50 g d'amandes mou-
lues
50 g de noisettes
moulues

Pour la décoration :
50 g de noisettes
50 g de pistaches
50 g d'amandes

PRÉPARATION

1- Dans un grand récipient, bien mélanger les biscuits moulus et la Halwat Ture émiettée.
2- Ajouter les amandes et les noisettes moulues, puis le beurre ramolli.
3- Bien mélanger avec les mains jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
4- Former selon vos goûts des formes différentes (rosaces décorées avec des noisettes ou des boules ornées au milieu avec des pistaches ou des losanges décorés avec des amandes).
5- Présenter les gâteaux dans des caissettes.

anaqamaghribia

البَيْتُون

كيفية التحضير

- 1- هي وعاء كبير أخلطي البسكويت المرحي جيدا مع حلوة الترك المشككة.
- 2- ضعي التوز و البندق المرحي ثم الزبدة الطرية.
- 3- أخلطي جيدا بواسطة اليد حتى تتحصل على عجينة متجانسة.
- 4- كوني حسب إختيارك أشكال مختلفة (وروود مزينة بالبندق أو كرية مزينة في وسطها بحبة قستق أو معين مزين بالتوز).
- 5- قدمي الحلوى في حاويات.

المقادير

- 1 علبة بسكويت مرحي
- 1 علبة صغيرة حلوة الترك
- 125 غ زبدة طرية
- 50 غ لوز مرحي
- 50 غ بندق مرحي
- للترزين:
- 50 غ بندق
- 50 غ قستق
- 50 غ لوز



INGREDIENTS

- * 1 paquet de Diouls
- * Huile pour la friture

Pour la farce :

- * 300 g d'amandes finement moulues
- * 100 g de noix finement moulues
- * 250 g de sucre cristallisé
- * 1 verre d'eau de fleurs d'oranger

Pour la décoration :

- * 1 kg de miel

PREPARATION

- 1- Ouvrir les feuilles de Diouls, et couper chaque feuille en deux,
- 2- Dans un récipient, mettre les amandes et les noix moulues, le sucre et humecter avec l'eau de fleurs d'oranger jusqu'à obtention d'un mélange ferme.
- 3- Prendre chaque demi-feuille de Dioul et mettre un boudin de farce sur la bordure, puis plier les deux côtés de manière à obtenir un rectangle. Rouler ensuite ce dernier sur la farce en lui donnant la forme d'un cigare.
- 4- Continuer l'opération jusqu'à épuisement des Diouls et de la farce,
- 5- Faire chauffer l'huile dans une poêle puis faire frire les cigares jusqu'à obtention d'une couleur dorée des deux côtés.
- 6- Les plonger dans du miel, puis les égoutter et les présenter dans une assiette.

anaqamaghria

صباغتين العروسة

كيفية التحضير

- 1- إفتحني أوراق الديول و قسمي كل ورقة إلى نصفين.
- 2- في إناء، ضعي اللوز والجوز المرحي، السكر و بلي ماء الزهر حتى تتجمدي على خليط متماسك.
- 3- خذي كل نصف ورقة ديول و ضعي على الحافة حريوش من العشو ثم إطوي الطرفين لتتجمدي على مستطيل. لفي هذا الأخير حول العشو لتتجمدي على سيجار.
- 4- إستمري في العملية حتى إنتهاء الديول و العشو.
- 5- سخني الزيت في مقلاة و ضعيهم للقلي حتى اكتساب اللون الذهبي من الجانبين.
- 6- إغمسهم في العسل ثم قطريهم و قدمهم في صحن.

المقادير

- * 1 كيس من الديول

- * زيت للقلي

الحشو:

- * 300 غ لوز مرحي رقيق

- * 100 غ جوز مرحي رقيق

- * 250 غ سكر مبيض

- * 1كأس ماء الزهر

للتزيين:

- * 1كغ عسل



- * 3 mesures de farine (SIM)
- * 1 mesure de beurre fondu (ou d'huile)
- * 1 pincée de sel
- * Eau
- * 1 œuf
- * Huile pour la friture

Pour la décoration :

- * Miel

- 1- Dans un récipient, mélanger la farine et le beurre fondu (ou l'huile).
- 2- Ajouter l'œuf et la pincée de sel.
- 3- Pétrir le tout avec un peu d'eau jusqu'à obtention d'une pâte lisse et facile à travailler.
- 4- Partager la pâte en boules de la grosseur d'un œuf. Laisser reposer pendant 15 mn.
- 5- Sur un plan de travail enfariné et à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser la pâte à une épaisseur de 1mm, sur une longueur de 30 cm et une largeur de 6 cm.
- 6- Prendre la pâte à la main en longueur et la plonger dans de l'huile de friture chaude. De l'autre main et à l'aide d'une fourchette, enrouler la pâte sur elle-même jusqu'à cuisson.
- 7- Plonger dans du miel puis égoutter.

Remarque :

On peut utiliser cette pâte pour la préparation des " Summsa ".

anaqamaghribia

الخشخاش

كيفية التحضير

- 1- في إناء، أخفقي القرينة و الزبدة الذائبة (أو الزيت) .
 - 2- ضيفي البيض و قرفة الملح.
 - 3- اعجني الكل مع قليل من الماء حتى تتحصلي على عجينة ملساء وسهلة الإستعمال.
 - 4- قسمي العجينة إلى كريات بحجم حبة بيض. أتركها ترتاح لمدة 15 دقيقة.
 - 5- على طاولة عمل مرشوشة بالقرينة و بواسطة الحلال أبسطي العجينة بسمك 1 ملم و طول 30 سم و عرض 6 سم.
 - 6- خذي العجينة باليد طولها و ضعيها في زيت القلي الساخن بحيث باليد الأخرى و بواسطة شوكة لقي العجينة حول نفسها بالتتابع حتى تغطي.
 - 7- غطسي الحطوي في العسل ثم قطريها.
- ملاحظة:
يمكن إستعمال هذه العجينة في تحضير حلوة " الصامصة ".

المقادير

- * 3 كيلات قرينة (سم)
- * 1 كيلة زبدة ذائبة (أو زيت)
- * 1 قرفة ملح
- * ماء
- * 1 بيضة
- * زيت للقلي
- لتزيين:
- * عسل



- 500 g de farine (SIM)
- 100 g de beurre fondu
- 1 c. à soupe de sucre cristallisé
- 1 œuf
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de levure de boulanger
- 1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger
- Eau
- 1 pincée de sel
- Huile pour frire

Pour la décoration :

- 250 g de miel
- 1 verre à thé de graines de sésame grillées

- 1- Dans une terrine mettre la farine, le sucre, le sel, la levure chimique, la levure de boulanger délayée dans 2 c. à soupe d'eau tiède et le beurre fondu. Bien frapper entre les mains.
- 2- Ajouter l'œuf et arroser progressivement d'eau de fleur d'oranger. Bien pétrir jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
- 3- Laisser reposer pendant 1 heure.
- 4- Sur un plan de travail fariné, étaler la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie à une épaisseur de 2 mm environ.
- 5- A l'aide d'un moule à griouche, découper des rectangles. Sur chaque rectangle, inciser des fentes verticales régulières à une distance de 1 cm des bords du rectangle.
- 6- Prendre le rectangle dans la main gauche et passer un doigt de la main droite entre les fentes, l'une après l'autre, en alternant les fentes supérieures et inférieures. Prendre ensuite l'angle inférieur du côté droit du rectangle. Le passer entre toutes les fentes et le faire ressortir par la dernière fente. Faire la forme réalisée pour obtenir des griouches.
- 7- Continuer l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.
- 8- Plonger les griouches dans la friture à feu moyen.
- 9- Egoutter et plonger dans du miel fondu. Parsemer ensuite de graines de sésame grillées.

شُرِيوش

كيفية التحضير

- 1- في وعاء ، ضعي الفريشة ، السكر ، الملح - الخميرة الكيميائية و خميرة الخبز العادية في 2 ملاعق كآل من الماء الدافئ و الزبدة الذائبة ، اخلطي الكآل بين يديك.
- 2- ضعي البيضة و رشي بماء القورد صديجيا و اعجنني حتى تتحصلني على عجينة متماسكة.
- 3- اتركها لتروح مدة ساعة.
- 4- على طاولة عمل مرشوشة بالفريشة ، افتحي العجينة بالحلال بسمك 2 ملم.
- 5- بواسطة مول خاص بالشريوش قطني مستطيلات . في كل مستطيل خطوط عمودية متتالية مقطعة بعدة عن حواف المستطيل ب 1 سم.
- 6- خذي المستطيل باليد اليسرى و بواسطة اليد اليمنى ادخلي الاصبع بين الفتحات و ارفعي واحدة و التركي الأخرى بالتوالي إلى أن تنتهي الخطوط ثم خذي طرف الزاوية اليمنى السفلية للمستطيل و ادخليها بين الفتحات و اخرجها عند آخر فتحة ثم اشرخي الشكل المحصل عليه لتتجسلي على ما يسمي بالشريوش.
- 7- واصلني العملية حتى تنتهي العجينة.
- 8- اقلي الشريوش في الزيت على نار متوسطة.
- 9- اغطسي الشريوش في العسل ثم فردزي عليه الحلجان المحمص.

المقادير

- 500غ فريشة (سيم)
- 100غ زبدة ذائبة
- 1ملعقة آكل سكر مسحوق
- 1 بيضة
- 1/2 كيس خميرة كيميائية
- 1 قرصة خميرة خبز
- 1ملعقة آكل ماء الزهر
- ماء
- 1 قرصة ملح
- زيت قلبي
- للتنظيف:
- 250غ عسل
- 1كأس شاي حلجان محمص

anaqamaghribia



- * 3 mesures de semoule moyenne (SM)
- * 1 mesure de beurre fondu (ou le smen)
- * 1 pincée de sel
- * Eau
- * 1/2 verre d'eau de fleurs d'oranger
- * Huile pour la friture
- Pour la farce :
- * Pâte de dattes (Ghers)
- * Un peu d'huile
- Pour la décoration :
- * Miel

- 1- Dans un récipient bien pétrir la pâte de dattes avec un peu d'huile.
- 2- Dans une terrine, mettre la semoule tamisée, le sel le beurre (ou le smen) et bien mélanger le tout.
- 3- Humecter avec de l'eau de fleurs d'oranger, et mélanger avec le bout des doigts, de manière à obtenir un mélange épars, comme pour le couscous.
- 4- Former des boudins d'une épaisseur de 5 cm. A l'aide de l'index, ouvrir le milieu en longueur et mettre la pâte de dattes à l'intérieur.
- 5- Refermer à l'aide du pouce et de l'index.
- 6- Avec la main, aplatir un peu la pâte puis découper des losanges et faire frire dans de l'huile chaude, jusqu'à obtenir une couleur dorée sur les deux faces.
- 7- Plonger dans du miel, puis égoutter.

anaqamaghribia

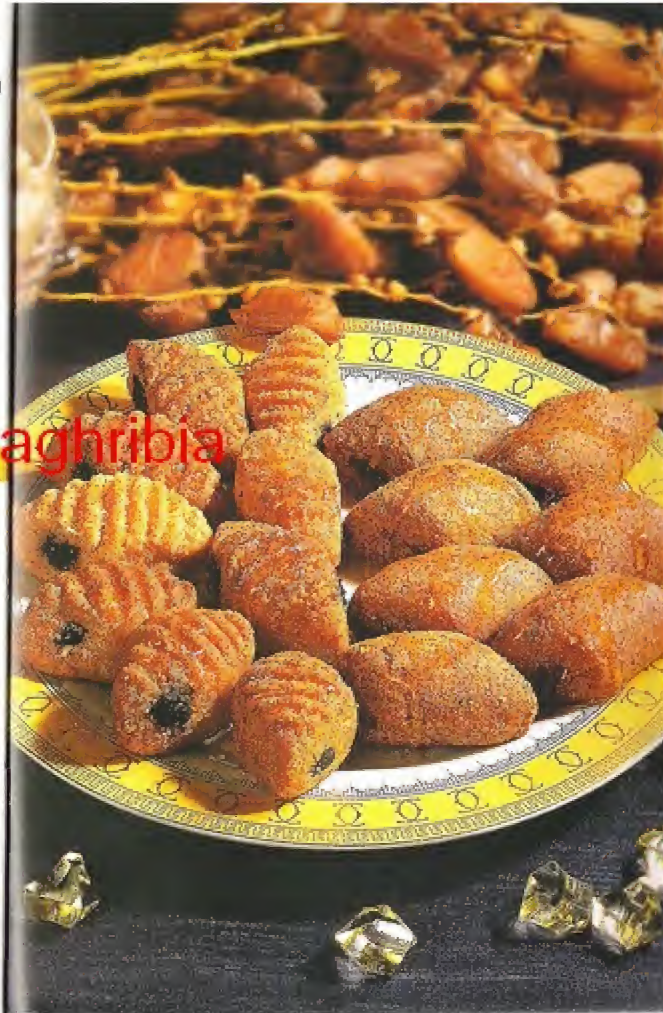
مقروط العسل

كيفية التحضير

- 1- هي وعاء، إغطني جيدا عجينة التمر مع قليل من الزيت.
- 2- هي إزاء ضعي السميد المغريل، الملح و المادة الدهنية الذاتية (زبدة أو سمن) و إخلطي جيدا.
- 3- وشي بماء الزهر، إخلطي الكل بواسطة أصابع اليد بحيث يبقى الخليط متناثر (مثل تحضير الكسكس).
- 4- شكلي خرايش سمكها 5 سم و بواسطة السبابة إفتحي قليلا بالتطول ثم ضعي العشو المتكون من عجينة التمر.
- 5- إغلطي جيدا القشحات بواسطة السبابة و الإبهام.
- 6- بواسطة اليد إبسطي الخرايش قليلا ثم قشعي مهنات و ضبعها في مقلاة للقلي في زيت ساخنة حتى تكسب اللون الذهبي من الوجهتين.
- 7- إغسلهم في العسل ثم قطريهم.

المقادير

- * 3 كيلات سميد متوسط (سميد)
- * 1 كيلوة زبدة ذاتية (أو سمن)
- * 1 فريضة ملح
- * ماء
- * 1/2 كاس ماء الزهر
- * زيت للقلي
- الحشو :
- * عجينة التمر (غرس)
- * قليل من الزيت
- للتزيين :
- * عسل



INGREDIENTS

- 500g de semouline moyenne grillée (SIM)
- 500 g de dattes ou de pâte de dattes (ghers)
- Un peu d'huile
- 150 g de beurre fondu

Pour la décoration:

- Cerises confites
- Caissettes

PRÉPARATION

- 1- Nettoyer les dattes en prenant soin d'ôter tous les noyaux et bien malaxer en ajoutant un peu d'huile.
- 2- Ajouter la semoule grillée chaude et le beurre fondu, puis bien pétrir jusqu'à obtention d'une pâte ferme.
- 3- Étaler la pâte et former des formes de votre choix, à l'aide d'un emporte-pièce.
- 4- Décorer avec des cerises confites et présenter dans des caissettes.

anaqamaghribia

الزفيس

كيفية التحضير

- 1- نطقي عجينة التمر، إنزعي منها الملقا و اعجنها جيدا بإضافة قليلا من الزيت.
- 2- اضيفي إلى الفرس البقيق الساخن المحمص و الزبدة الذائبة و اعجنه جيدا حتى تحصلي على عجينة متماسكة.
- 3- أبسطي العجينة و كوّني أشكال حسب إختيارك بواسطة الطابع.
- 4- زيني الزفيس بالكرز المجفف و ضعيه في الحاويات.

المقادير

- 500 غ دقيق متوسط محمص (سيم)
- 500 غ تمر أو عجينة التمر (غرس)
- قليلا من الزيت
- 150 غ زبدة ذائبة
- للتنسيق:
- كرز مجفف
- حاويات



- INGRÉDIENTS**
- 1 Kg de dattes
 - 500 g d'amandes émondées moules
 - 500 g de sucre glace
 - 50 g de beurre fondu
 - 1 c. à soupe d'eau de fleurs d'oranger
 - Colorants alimentaires vert et rouge
 - Arômes : pistache et fraise
- Pour le sirop :**
- 1 verre de sucre cristallisé
 - 1 verre d'eau
- Pour la décoration :**
- Sucre cristallisé
 - Caissette

PRÉPARATION

- 1- Pour le sirop : dans une casserole et sur feu doux faire bouillir le sucre et l'eau pendant 20 min.
- 2- Dans un récipient, mettre les amandes, le sucre, le beurre fondu et l'eau de fleurs d'oranger. Bien frotter entre les mains.
- 3- Verser progressivement le sirop sur le mélange, jusqu'à obtention d'une pâte d'amandes ferme.
- 4- Partager la pâte d'amandes en deux parties égales.
- 5- Ajouter à la première le colorant alimentaire rouge dilué dans l'arôme de fraise, et à la deuxième le colorant alimentaire vert dilué dans l'arôme pistache.
- 6- Dénoyauter les dattes puis les fourrer avec la pâte d'amandes.
- 7- Refermer un peu les dattes, en laissant la pâte d'amandes apparente et à l'aide de l'envers de la lame d'un couteau, tracer sur la pâte d'amandes des traits entrecroisés.
- 8- Saupoudrer de sucre cristallisé et présenter dans des caissettes.

anaqamaghribia.com

تمر محشي

كيفية التحضير

- 1- للتشاريات : في قدر و على نار هادئة، غلي السكر و الماء لمدة 20 دقيقة.
- 2- في إناء، ضعي اللوز المرحي ، السكر ، الزبدة الذائبة و ماء الزهر حكي جيدا بين يديك.
- 3- أسكيبي التشاريات تدريجيا على الخليط حتى تتحصل على عجينة لوز متماسكة.
- 4- قسمي عجينة اللوز إلى قسمين متساويين.
- 5- أضيفي إلى الأولى اللون الغذائي الأحمر المائل في تكة الفراولة و للثانية اللون الغذائي الأخضر المائل في تكة القسطنق.
- 6- إترعي البوا من التمر ، ثم إحشي كل حبة تمر بعجينة اللوز.
- 7- إغلقي قليلا حبة التمر بحيث يبقى الحشو ظاهرا و بواسطة ظهر سكين و على سطح الحشو قومي بوضع خطوط متشابكة.
- 8- تزيني عليه السكر المسحوق و قدميه في حاويات .

المقادير

- 1 كغ تمر
 - 500 غ لوز مقشر و مرعي
 - 500 غ سكر ناعم
 - 50 غ زبدة ذائبة
 - 1 ملعقة أكل ماء الزهر
 - ملون غذائي أخضر و أحمر
 - تكة القسطنق و الفراولة
- التشاريات :
- كأس سكر مسحوق
 - كأس ماء
- للتزين :
- سكر مسحوق
 - حاويات



INGREDIENTS

- 2 mesures de semoule moyenne grillée (SIM)
- 1 mesure de beurre ramolli
- 1 mesure de miel

Garniture :

- Cannelle
- Dragées

PREPARATION

- 1- Dans un Tajine en fonte, faites griller la semoule à petit feu .
- 2- Remuer avec une cuillère en bois jusqu'à ce qu'elle prenne une teinte dorée.
- 3- Faites fondre le miel et le beurre dans une casserole.
- 4- Verser le liquide obtenu sur la semoule en remuant avec une cuillère en bois.
- 5- Décorer avec de la cannelle et des dragées et présenter dans des plats.

anaqamaghribia.com

طبقينة

كيفية التحضير

- 1- في طاجين من حديد أو مقلاة، ختمي الدقيق على نار هادئة.
- 2- حركي الدقيق بملعقة خشبية حتى يكتسب اللون الذهبي.
- 3- في قدر و على نار هادئة ذوبي العمل مع الزبدة.
- 4- افرغي الشاويات على الدقيق و حركي بواسطة ملعقة خشبية.
- 5- ضعي الطبقينة في أطباق ، و زينها بالقرصة و الدراجي.

المقادير

- 2 كغرات دقيق متوسط
- محمص (سيم)
- 1 كيلة زبدة ملرية
- 1 كيلة عسيلة
- للتزيين :
- قرصة
- دراجي (حلوى ملبسة)



INGREDIENTS

- 200 g de farine de Rouina
- 100 g de beurre ramolli
- 100 g de miel

Pour la décoration (selon le goût) :

- Amandes
- Amandes effilées
- Pistaches
- Noisettes

PRÉPARATION

- 1- Dans une casserole et sur feu doux, faire fondre le beurre.
- 2- Ajouter le miel et remuer pendant 5 min.
- 3- Verser la farine de Rouina sur le mélange. Bien remuer puis retirer du feu.
- 4- Verser le mélange dans une assiette et décorer selon vos goûts.

Remarque : la farine de Rouina est composée de blé et de pois chiches moulus, et c'est une préparation excellente pour la santé, surtout pour les nouvelles mamans (Nefsa).

anaqamaghribia.com

طقيينة الروينة

كيفية التحضير

- 1- في قدر و على نار هادئة ذوبي الزبدة .
 - 2- طفي العسل و حركي لمدة 5 دقائق.
 - 3- اسكبي فريئة الروينة على الخليط و حركي جيدا ثم انزعى من الفرن.
 - 4- اهرغي الخليط في صحن و زيني حسب الذوق.
- ملاحظة :
- فريئة الروينة مكونة من قمح و حنظل مرحي .
- هذه الكيفية مفيدة جدا للصحة و خاصة للتغذية.

المقادير

- 200g فريئة الروينة
 - 100g زبدة طرية
 - 100g عسل
- للزينة : (حسب الذوق)
- حبات لوز
 - لوز متسل
 - هسك
 - بندق



INGREDIENTS

- 1 verre de crème de riz (riz moulu)
- 1 verre de sucre cristallisé
- 1 c. à café de vanille
- 1 litre de lait

Pour la décoration :

- 1 poignée de pistaches moulues

PREPARATION

- 1- Dans une casserole et sur feu doux, mettre le lait, le sucre et la vanille. Bien remuer le tout.
- 2- Verser progressivement la crème de riz, sans cesser de remuer avec une cuillère en bois jusqu'à obtention d'un mélange ferme, puis retirer du feu.
- 3- Verser Le Mehelebi dans des bols et décorer la surface avec les pistaches moulues.
- 4- Servir froid.

anaqamaghribia.com

المُخَلَّبِي

كيفية التحضير

- 1- في قدر و على نار هادئة ضعي الحليب، السكر و الفانيلا و حركي جيدا.
- 2- ضفي تدريجيا كريمه الأرز مع الإستمرار في التحريك بواسطة ملعقة خشبية حتى تحصلي على خليط متماسك لم إنزعي من الفرن.
- 3- امسكي المخلبي في اكواب أو في صحن و زيني السطح بالنسحق المرخي.
- 4- يقدم باردا.

المقادير

- 1 كأس كريمه أرز (أرز مرخي)
- 1 كأس سكر مسحوق
- 1 ملعقة صغيرة فانيلا
- 1 لتر حليب
- للزينة:
- 1 حفلة نسحق مرخي



INGREDIENTS

- * 4 mesures de semoule moyenne (SIM)
- * 1 mesure de sucre cristallisé
- * 1 mesure de beurre fondu
- * 1 sachet de levure chimique
- * 1 c. à café de vanille
- Sirop (Cherbet):
- * 5 verres de sucre cristallisé
- * 5 verres d'eau
- * 1/2 verre de fleurs d'oranger
- Pour la décoration :
- * 1 poignée d'amandes grillées ou pistaches grossièrement moulues

PRÉPARATION

- 1- Dans un récipient, mettre la semoule, le sucre, la levure chimique et la vanille.
- 2- Bien mélanger le tout, puis ajouter le beurre fondu en remuant énergiquement à l'aide d'une cuillère en bois.
- 3- Verser le mélange dans un moule beurré allant au four 180° pendant 30 mn.
- 4- Préparation du sirop : faire bouillir l'eau, le sucre et l'eau de fleurs d'oranger dans une casserole pendant 20mn, jusqu'à obtenir un sirop assez léger.
- 5- Dès sortie du four, arroser le gâteau avec du sirop refroidi, puis laisser reposer jusqu'à ce que ce dernier soit bien absorbé.
- 6- Retirer du four, puis saupoudrer d'amandes ou pistaches moulues.

anaqamaghribia.com

المسبوسة

كيفية التحضير

- 1- في إناء، ضعي السميد، السكر، الخميرة الكيميائية و الفانيلا.
- 2- اخلطي الكل جيدا ثم ضعي الزبدة الذائبة، مع الإستمرار في التحريك بقوة باستخدام ملعقة خشبية.
- 3- اسكبي الخليط في مول مدهون بالزبدة ثم ادخليه في فرن للطنبي بدرجة حرارة 180° لمدة 30 دقيقة.
- 4- تحضير الشايريات: في قدر، ضعي الماء، السكر و ماء الزهر حركي جيدا ثم ضعيه على نار هادئة لتغليان مدة 20 دقيقة حتى تتحسني على شايريات خفيفة.
- 5- فور خروج الحلوى من الفرن، إسقيها بالشايريات الباردة و اتركها حتى تمتصها جيدا.
- 6- اترعيها من العسل و فرتري عليها اللوز أو الفستق المرححي.

المقادير

- * 4 كيلات سميد متوسط (سم)
- * 1 كيلو سكر مسحوق
- * 1 كيلو زبدة ذائبة
- * 1 كيس خميرة كيميائية
- * 1 ملعقة صغيرة فانيلا
- الشايريات:
- * 5 كؤوس سكر مسحوق
- * 5 كؤوس ماء
- * 1/2 كأس ماء الزهر

للترتيب:

- * 1 حفنة لوز مجفئ أو فستق مرححي (خشن)



INGREDIENTS

- 150 g de farine (SIM)
- 250 g de margarine ramollie
- 250 g de sucre cristallisé
- 5 œufs
- 150g d'amandes finement moulues
- 1 c. à café de vanille

Pour le sirop :

- 1/2 litre d'eau
- 225g de sucre cristallisé
- 1/2 verre de miel
- Arôme caramel

Pour la décoration :

- 50 g de pistaches concassées

PRÉPARATION

- 1- Dans un récipient, mettre la margarine, le sucre, et à l'aide d'une cuillère en bois bien mélanger le tout en pompiade.
- 2- Ajouter progressivement les œufs en remuant, puis ajouter la farine, les amandes moulues et la vanille. Mélanger doucement jusqu'à obtention d'un mélange souple et ferme.
- 3- Verser ce mélange dans un moule bien beurré puis saupoudrer de pistaches moulues.
- 4- Faire cuire au four 200° pendant 30 mn jusqu'à obtenir une couleur dorée.
- 5- Préparation du sirop :
 - a- Dans une casserole, faire cuire l'eau et le sucre pendant 20 mn, sur feu moyen.
 - b- Hors du feu, ajouter au sirop obtenu le miel et l'arôme de caramel.
- 6- Dès sortie du four, arroser le gâteau avec le sirop refroidi et laisser absorber.
- 7- Découper le gâteau en carrés ou en losanges, selon votre choix.

anaqamaghribia.com

الشامية

كيفية التحضير

- 1- في إناء، ضعي المارجرين و السكر، اخلطي التكل بواسطة ملعقة خشبية حتى تتحصلي على خليط كالمرهم.
- 2- ضعي البيض تدريجيا و حركي ثم ضعي الفرينة ، التور المرعي و الفانيلا ، اخلطي بهدوء حتى تتحصلي على خليط خفيف و متماسك.
- 3- ايسكي الخليط في مول مدهون بالزبدة ثم دوزري عليه الفستق المرعي.
- 4- اتركه يلمس في فرن درجة حرارته 200° لمدة 30 دقيقة حتى يكسب اللون الذهبي القاتح.
- 5- تحضير الشاويات:
- أ - في قدر ضعي الماء و السكر و اتركه على نار متوسطة لمدة 20 دقيقة.
- ب - بعيدا عن الفرن ، ضعي للشاويات المتحصل عليها السيل و نكهة الكراميل.
- 6- فور خروج الحلوى من الفرن إستقيها بالشاويات الباردة و اتركها تلمس جيدا .
- 7- قطعي الحلوى إلى مربعات أو مربعات حسب إختيارك.

المقادير

- 150 غ فرينة (سيم)
- 250 غ مارجرين طرية
- 250 غ سكر مسحوق
- 5 بيض
- 150 غ تور مرعي رقيق
- 1 ملعقة صغيرة فانيليا
- الشاويات:
- 1/2 لتر ماء
- 225 غ سكر مسحوق
- 1/2 كأس سيل
- نكهة الكراميل
- الفرين:
- 50 غ فستق مرعي



- 30 g d'amandes moulues
 - 300 g de chapelure
 - 300 g de sucre cristallisé
 - 300 g de beurre fondu
 - 3 œufs
 - 1/2 sachet de levure chimique
 - 1 c.à café de vanille
- Pour le sirop :
- 1/4 litre de miel
 - 1/2 verre d'eau de fleurs d'oranger
- Pour la décoration :
- 20 g d'amandes effilées
 - 100 g de pistaches concassées
 - cerise confites

PRÉPARATION

- 1- Dans un récipient, mélanger les amandes moulues, la chapelure, le sucre, la vanille et la levure chimique.
- 2- Ajouter le beurre. Bien mélanger puis ajouter les œufs en mélangeant à l'aide d'une cuillère en bois.
- 3- Verser le mélange obtenu dans un moule beurré et décorer sa surface avec les amandes effilées.
- 4- Faire cuire au four 180° pendant 20 mn jusqu'à qu'il soit dorée.
- 5- Préparation du sirop : faire chauffer le miel dans une casserole en ajoutant l'eau de fleurs d'oranger.
- 6- Dès sortie du four, arroser de sirop refroidi et saupoudrer de pistaches concassées et décorer avec les cerises confites.

anaqamaghribia.com

خبز الباي

كيفية التحضير

- 1- في إناء، اخلطي التلوز المرخي، الخبز المرخي، السكر، القاشليا و الخميرة الكيميائية.
 - 2- ضفي الزبدة و اخلطي جيدا ثم ضفي البيض مع الخلط بواسطة ملعقة خشبية.
 - 3- أخرجي الخليط المتحصل عليه في مول مدهون بالزبدة و ذرذي على سطحه اللوز المنسل.
 - 4- ادخليه للمشي في فرن درجة حرارته 180° لمدة 20 دقيقة حتى يكتسب اللون الذهبي.
 - 5- تحضير الشاربات:
- في قدر و على نار هادئة سخني العسل ثم ضفي ماء الزهر،
- 6- فور خروج الحلو من الفرن إسقيها بالشاربات الباردة ثم إترعيها من المول و ذرذي عليها الفستق المكسر و زيتيها بالكوز المصنبر.

المقادير

- 300 غ تلوز مرخي
 - 300 غ خبز مرخي
 - 300 غ سكر مسحوق
 - 300 غ زبدة ذائبة
 - 3 بيض
 - 1/2 كغم خميرة كيميائية
 - ملعقة صغيرة قاشليا
- الشاربات:
- 1/4 لتر عسل
 - 1/2 كأس ماء الزهر
- للترعين:
- 20 غ لوز منسل
 - 100 غ فستق مكسر
 - كوز مصنبر



- * 1 mesure d'amandes émondées grossièrement moulues
- * 1 mesure de biscottes moulues (ou chapelure)
- * 1/2 mesure de sucre cristallisé
- * 1 c. à soupe d'eau de fleurs d'oranger
- * 1 zeste de citron
- * 1 mesure d'œuf
- * 1 Sachet de levure chimique
- * 1 mesure de beurre fondu

Pour le sirop :

- * 50 g de sucre cristallisé
- * 1 verre d'eau
- * 1/2 verre d'eau de fleurs d'oranger

- 1- Dans un récipient, mélanger les amandes, les biscottes, le sucre, la levure chimique et le zeste de citron.
- 2- D'autre part, dans un autre récipient, mélanger le beurre fondu, les œufs et l'eau de fleurs d'oranger.
- 3- Ajouter le deuxième mélange au premier, puis remuer énergiquement à l'aide d'une cuillère en bois.
- 4- Verser le mélange dans un moule beurré puis enfourner pendant 20 mn à four 200° jusqu'à obtenir une couleur dorée.
- 5- Préparation du sirop : faire bouillir l'eau, le sucre et l'eau de fleurs d'oranger dans une casserole pendant 20 mn, jusqu'à obtenir un sirop assez léger.
- 6- Dès sortie du four, arroser le gâteau avec du sirop refroidi, puis laisser reposer jusqu'à ce que ce dernier soit bien absorbé.
- 7- Découper le gâteau en forme de losanges.

خبزة توتس

كيفية التحضير

- 1- في إناء، أخلطي اللوز، البسكوت، السكر، الخميرة الكيميائية و قشور الليمون.
- 2- من جهة أخرى و في وعاء آخر، أخلطي الزبدة الذائبة و البيض و ماء الزهر.
- 3- أضيفي الخليط المنحصل عليه إلى الخليط الأول و بواسطة ملعقة خشبية حرّكي بقوة.
- 4- اسكبي الخليط في مول مدهون بالزبدة و أدخليه في فرن درجة حرارته 200° ليطهى مدة 20 دقيقة حتى تكسب اللون الذهبي.
- 5- تحضير الشاربات:
- في قدر، ضعي الماء، السكر و ماء الزهر ثم ضعيه على فرن هادئ للغليان مدة 20 دقيقة حتى تتحصلي على شاربات خفيفة.
- 6- فور خروج الحلوى من الفرن إسقيها بالشاربات الباردة و اتركها تمتصها جيداً.
- 7- قطعي الحلوى إلى معينات صغيرة.

المقادير

- * 1 كيلو لوز مقشر و مرّحي
- * خشن
- * 1 كيلو بسكوت مرّحي
- * (أو خبز مرّحي)
- * 1/2 كيلو سكر مسحوق
- * 1 ملعقة كبيرة ماء الزهر
- * 1 قشور الليمون
- * 1 كيلو بيض
- * 1 كيس خميرة كيميائية
- * 1 كيلو زبدة ذائبة
- الشاربات:
- * 50 غ سكر مسحوق
- * 1 كأس ماء
- * 1/2 كأس ماء الزهر



- 100 g de maïzena
- 100 g de sucre glace
- 1 verre d'eau de fleurs d'oranger
- 1/2 verre d'eau
- Colorant alimentaires selon vos goûts (rouge vert, jaune)
- Arôme qui correspond au colorant
- une pincée d'acide citrique
- 1/4 C à café de gomme arabique

Pour la décoration :

- 60 gr de sucre glace

- 1- Dans un verre, mélanger la maïzena avec un peu d'eau puis ajouter le colorant alimentaire et l'arôme correspondant.
- 2- Dans une casserole, faire cuire l'eau de fleurs d'oranger et le sucre, l'acide citrique et la gomme arabique sur feu doux pendant 5 mn.
- 3- Verser progressivement la maïzena diluée dans la casserole en remuant énergiquement à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à obtention d'une pâte qui se détache facilement des parois de la casserole.
- 4- Ajouter les amandes et les pistaches concassées (ou fruits de saison) en remuant un peu puis retirer du feu.
- 5- Verser le mélange dans un moule carré ou rectangulaire saupoudré de maïzena, puis laisser refroidir.
- 6- Saupoudrer de sucre glace, découper en petits morceaux.

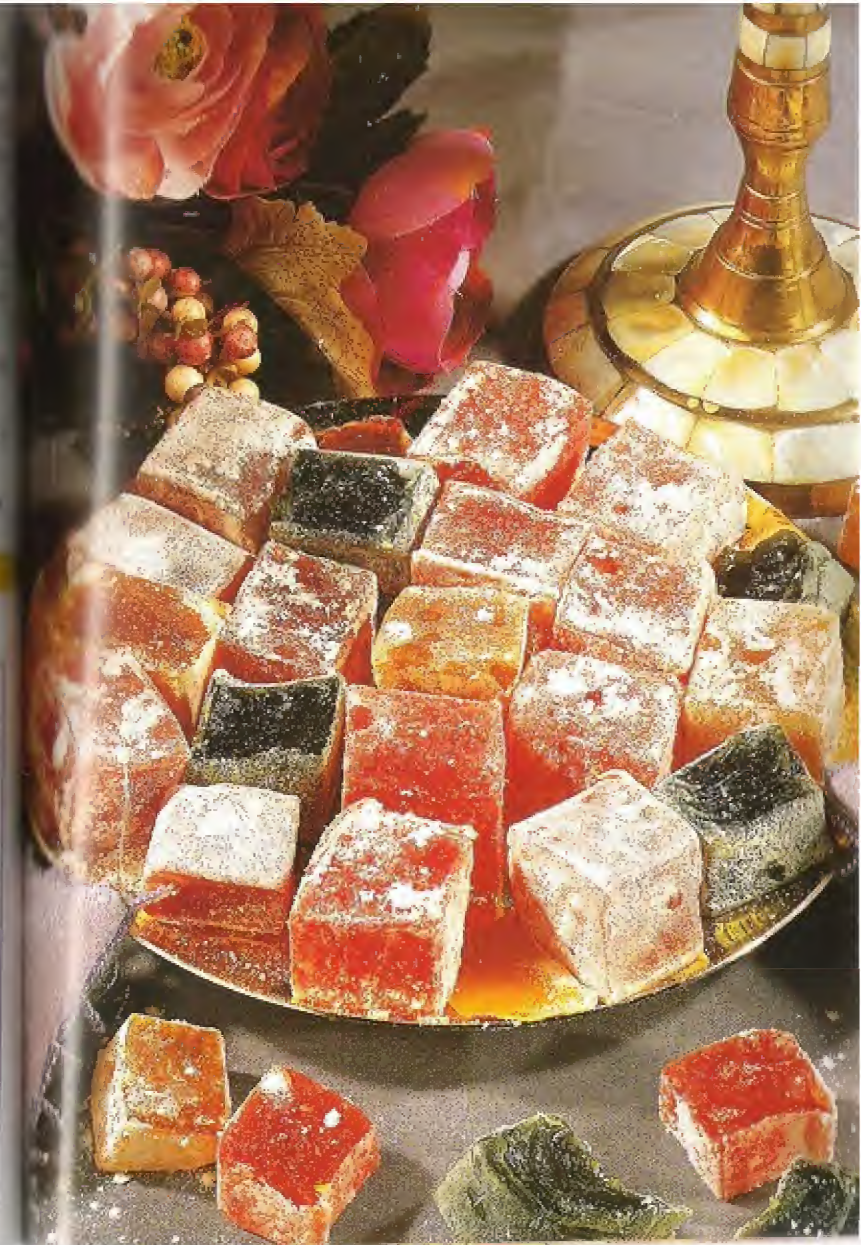
حلوة الحلقومة

كيفية التحضير

- 1- في كأس ذوبي الماييزينة في قليل من الماء ثم ضفي الملون الغذائي و النكهة المناسبة له.
- 2- من جهة أخرى و على نار هادئة ضعي في قدر ماء الزهر و السكر و حامض الليمون و المسكة العربية لمدة 5 دقائق.
- 3- أفرغي تدريجيا الماييزينة المذابة في الماء مع تمريرها في مصفاة داخل القدر مع التحريك جيدا بواسطة ملعقة خشبية حتى تتحصل على عجينة تتفصل بسهولة عن أطراف القدر.
- 4- ضفي اللوز و الفستق المكسر (إذا أردت) و حركي قليلا ثم إنزعي من الفرن.
- 5- أفرغي الخليطة في مول مربع أو مستطيل مرشوش بالمايزينة و اتركه يبرد.
- 6- ذرري عليه السكر الناعم ثم قطعي قطعاً صغيرة.

المقادير

- 100 غ ماييزينة
- 100 غ سكر ناعم
- 1 كأس ماء الزهر
- 1/2 كأس من الماء
- ملون غذائي حسب الاختيار (أحمر، أخضر، أصفر)
- النكهة المناسبة للملون
- قرصة من حامض الليمون
- 1/4 ملعقة صغيرة مسكة عربية
- للزينة:
- 60 غ سكر ناعم



Première sorte:

Nougat au caramel

- 1 verre de sucre cristallisé
- 250 g d'amandes grillées
- 150 g de cacahuètes grillées
- 100 g de pistaches
- 50 g de noix de cajou
- 1/2 verre d'huile

Deuxième sorte:

Nougat Tunisien (Blanc)

- 175 g de miel
- 350 g de sucre glace
- 2 blancs d'œufs
- 150 gr du mélange (amandes, pistaches et noix)

- 1- Dans une casserole, faire cuire le sucre à feu doux, jusqu'à ce qu'il fonde et prenne une couleur marron (couleur caramel)
- 2- Ajouter les fruits secs et bien mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 3- Huiler un moule carré ou rectangulaire, puis verser le mélange.
- 4- Laisser refroidir puis découper en petits morceaux.

PREPARATION (Nougat Tunisien Blanc)

- 1- Dans une casserole, mettre le sucre, le miel et les blancs d'œufs. Bien remuer, puis faire cuire sur feu doux sans cesser de remuer.
- 2- Ajouter le mélange amandes, pistaches et noix. Bien mélanger puis retirer du feu.
- 3- Verser le mélange obtenu sur un plat bien huilé.
- 4- A l'aide d'un couteau trempé dans de l'eau bouillie, bien aplatir la surface du nougat.
- 5- Découper le nougat avant qu'il ne refroidisse.

Remarque : Pour savoir le nougat est cuit ou non, mettre une petite cuillère de nougat dans un verre d'eau froide : s'il se contracte rapidement, c'est que le nougat est prêt.

حلوة النوفة

- كيفية التحضير

-- (نوفة بالكرايميل)

- 1- في قدر ضعي السكر و اتركه على نار هادئة حتى يذوب و يكسب اللون البني (لون الكرايميل) .
- 2- ضفي الفواكه الجافة و اخلطي جيدا بواسطة ملعقة خشبية .
- 3- ادهني مول مربع أو مستطيل الشكل بالزيت ثم اسكبي الخليط .
- 4- اتركه يبرد ثم قطعيه إلى قطع صغيرة .

-- نوفة تونسية (نوفة بيضاء)

- 1- في قدر ضعي السكر ، العسل و بياض البيض ،حركي جيدا ثم ضعيه على نار هادئة مع الإستمرار في التحريك .
 - 2- ضفي الخليط المتكون من اللوز و الفستق و الجوز ، اخلطي جيدا ثم انزعي من النار .
 - 3- اسكبي الخليط المتحصل عليه في صينية مدهونة بالزيت .
 - 4- بواسطة سكين موضوع في ماء مغلي ، قومي بتسوية سطح النوفة .
 - 5- قطعي النوفة قبل أن تبرد .
- ملاحظة : لمعرفة ما إذا كانت النوفة جاهزة أم لا ، قومي بوضع ملعقة صغيرة من النوفة في كأس ماء بارد ،إذا لاحظت أنها تماسكت بسرعة فهي جاهزة .

المقادير

الكيفية 1:

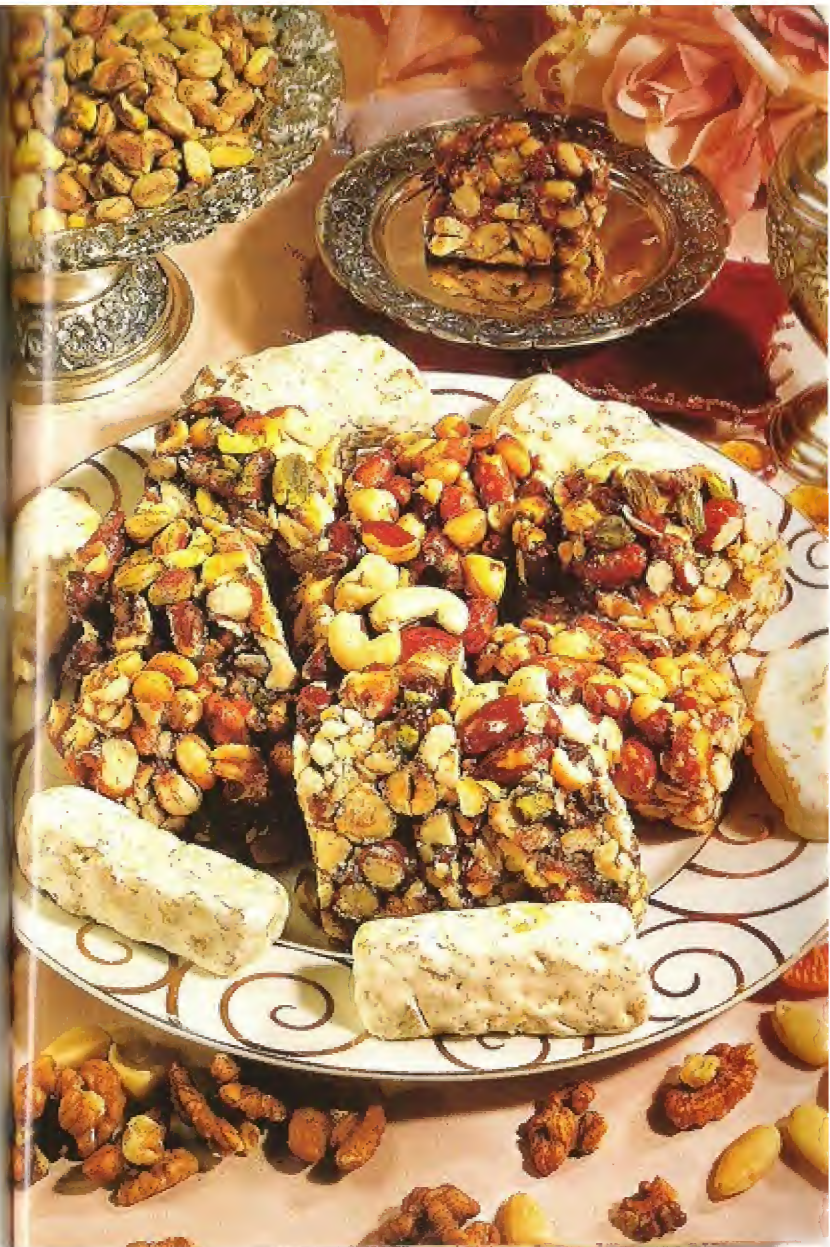
نوفة بالكرايميل

- 1 كأس سكر مسحوق
- 250 غ لوز محمص
- 150 غ كاوكاو محمص
- 100 غ فستق
- 50 غ فول سوداني شامي
- 1/2 كأس زيت

الكيفية 2:

نوفة تونسية (نوفة بيضاء)

- 175 غ عسل
- 350 غ سكر ناعم
- 2 بياض بيض
- 150 غ خليط من (اللوز الفستق و الجوز)



INGREDIENTS

- 200g de semoule moyenne (SIM)
- 1 c. à café de vanille
- Colorants alimentaires rouge ou vert
- 1 verre de sucre cristallisé
- 1 verre d'eau
- 20 g de beurre ramolli

PREPARATION

- 1- Dans une casserole, faire cuire le sucre, l'eau et la vanille sur feu doux pendant 20 mn, de manière à faire un sirop.
- 2- Ajouter à ce dernier le beurre ramolli et le colorant alimentaire (rouge ou vert) avec son arôme correspondant. Laisser refroidir.
- 3- Ajouter ensuite la semoule progressivement en remuant avec une cuillère en bois, jusqu'à obtenir une pâte qui se détache facilement des parois de la casserole. Retirer du feu.
- 4- Verser directement la pâte obtenue sur un plat bien beurré puis laisser sécher pendant une nuit.
- 5- Découper le gâteaux en carrés ou en losanges.

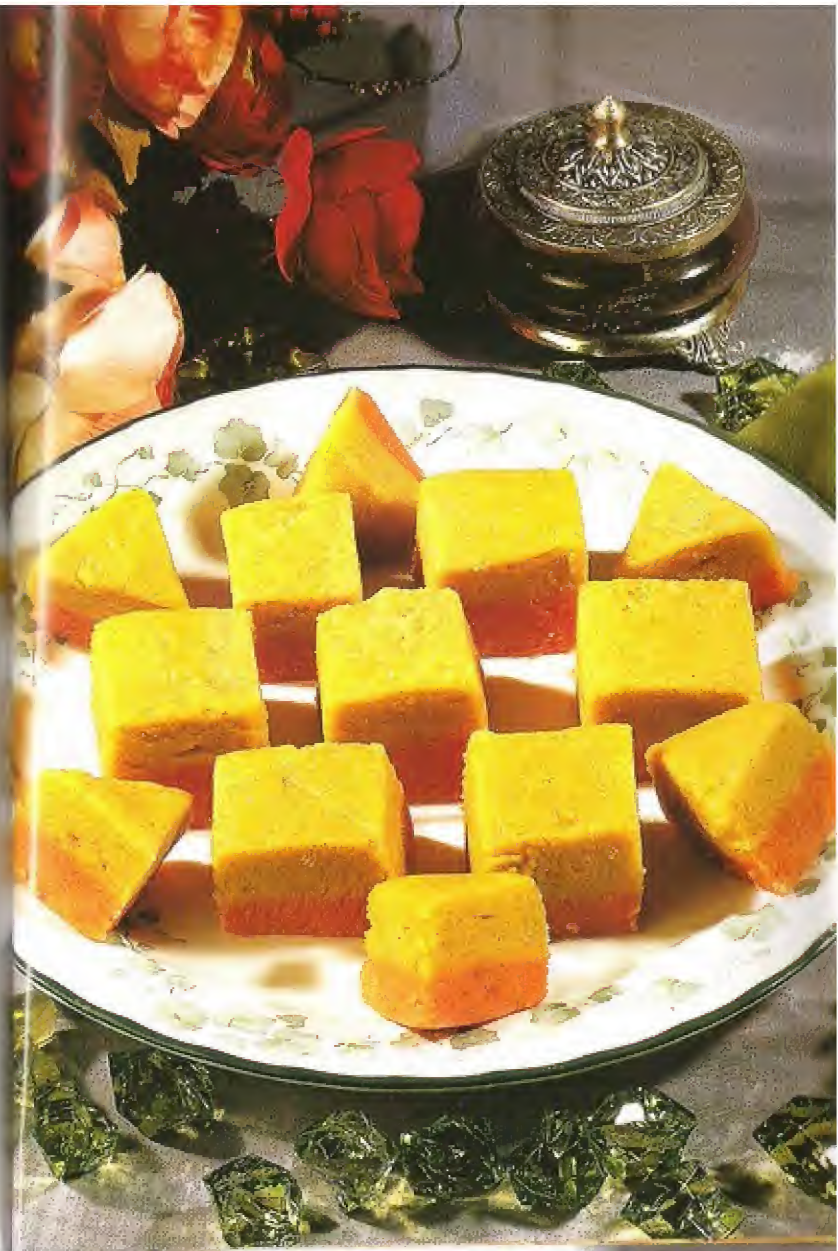
حلوة السميد

كيفية التحضير

- 1- في قدر و على نار هادئة ، ضعي السكر ، الماء والفانيليا و اتركه لمدة 20 دقيقة لتتحصلي على شاريات.
- 2- ضفي للشاريات الزبدة الطرية و الملون الغذائي (أحمر أو أخضر) مع النكهة المناسبة و اتركه يبرد .
- 3- ضفي بعدها السميد تدريجيا مع التحريك بملعقة خشبية حتى تتحصلي على عجينة تنفصل بسهولة عن اطراف القدر ثم إنزعي من القدر .
- 4- اسكبي مباشرة العجينة المتحصل عليها في صينية مدهونة بالزبدة و اتركها تجف مدة ليلة كاملة .
- 5- قطني الحلوى إلى مربعات أو معينات.

المقادير

- 200 غ سميد متوسط (سيم)
- 1ملعقة صغيرة فانيليا
- ملون غذائي أحمر و أخضر
- 1كأس سكر مسحوق
- 1كأس ماء
- 20 غ زبدة طرية



- INGRÉDIENTS :**
- 500 g de farine (SIM)
 - 1/2 c. à café de levure de boulanger
 - 1 c. à café de safran
 - 1/2 c. à café de sel
 - 1/2 litre d'eau tiède
 - Huile pour la friture
 - 1 kg de miel
 - 1 c. à soupe de jus de citron

PRÉPARATION :

- 1- Diluer la levure de boulanger dans un peu d'eau tiède.
- 2- Dans un récipient, mettre la farine, le sel, le safran et la levure diluée. Mélanger le tout puis bien pétrir avec de l'eau tiède jusqu'à obtenir un mélange liquide.
- 3- Laisser ce mélange reposer pendant une nuit entière jusqu'à ce qu'il triple de volume.
- 4- Faire chauffer l'huile dans une poêle, et à l'aide d'un entonnoir rempli de ce mélange, faire des formes arrondies en escargot, directement sur l'huile chaude.
- 5- Faire rougir des deux côtés, puis plonger dans du miel parfumé avec du jus de citron.
- 6- Égoutter puis présenter dans un plateau.

Remarque :

Vous pouvez remplacer la farine par de la semoule, et dans ce cas il ne faut pas mettre de safran.

الزلاية التونسية

كيفية التحضير

- 1- ذوبي خميرة الخبز في قليل من الماء الدافئ.
- 2- في إناء ضعي القرفة، الملح، الزعفران والخميرة المذابة. أخلطي الكل ثم إعجني جيدا بالماء الدافئ حتى تتحصل على خليط سائل.
- 3- أتركي الخليط يرتاح ليلة كاملة حتى يتضاعف حجمه 3 مرات.
- 4- في مقلاة سخني الزيت و بواسطة لمبوط مخروطي الشكل مملوء بالخليط قومي بوضع أشكالاً دائرية حلزونية مباشرة على الزيت الساخن.
- 5- أتركيها تحمر من الجهتين ثم أغطسها في العسل الساخن المعطر بعصير الليمون.
- 6- قطريها وقدميها في صحن.

ملاحظة :

يمكن تعويض القرفة بالسמיד وفي هذه الحالة لا نضع الزعفران.

المقادير

- 500 غ قرفة (سيم)
- 1/2 ملعقة صغيرة خميرة خبز
- 1 ملعقة صغيرة زعفران
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 لتر ماء دافئ
- زيت القلي
- 1 كغ عسل
- 1 ملعقة كبيرة عصير الليمون



- 500 g de farine (SIM)
 - 3 C. à soupe de levure de boulanger
 - Eau tiède
 - 1 C. à café de sel
 - Huile pour la friture
- Pour la garniture:
- Sucre cristallisé

PRÉPARATION

- 1- Dans une terrine, mélanger la farine, le sel et la levure diluée dans un peu d'eau tiède.
- 2- Pétrir en ajoutant de l'eau tiède jusqu'à obtention d'une pâte très molle.
- 3- Laisser reposer pendant 15 mn. Pétrir encore une fois puis laisser encore reposer pendant 15 mn. Pétrir encore une troisième fois et laisser encore reposer et lever.
- 4- Chauffer l'huile dans une poêle. Huiler vos mains. Couper une petite boule de pâte de la grosseur d'un œuf puis la tirer délicatement avec les doigts et la plonger dans la friture bien chaude jusqu'à obtention d'une couleur dorée.
- 5- Répéter la même opération jusqu'à épuisement de la pâte.
- 6- Egoutter et saupoudrer de sucre cristallisé.

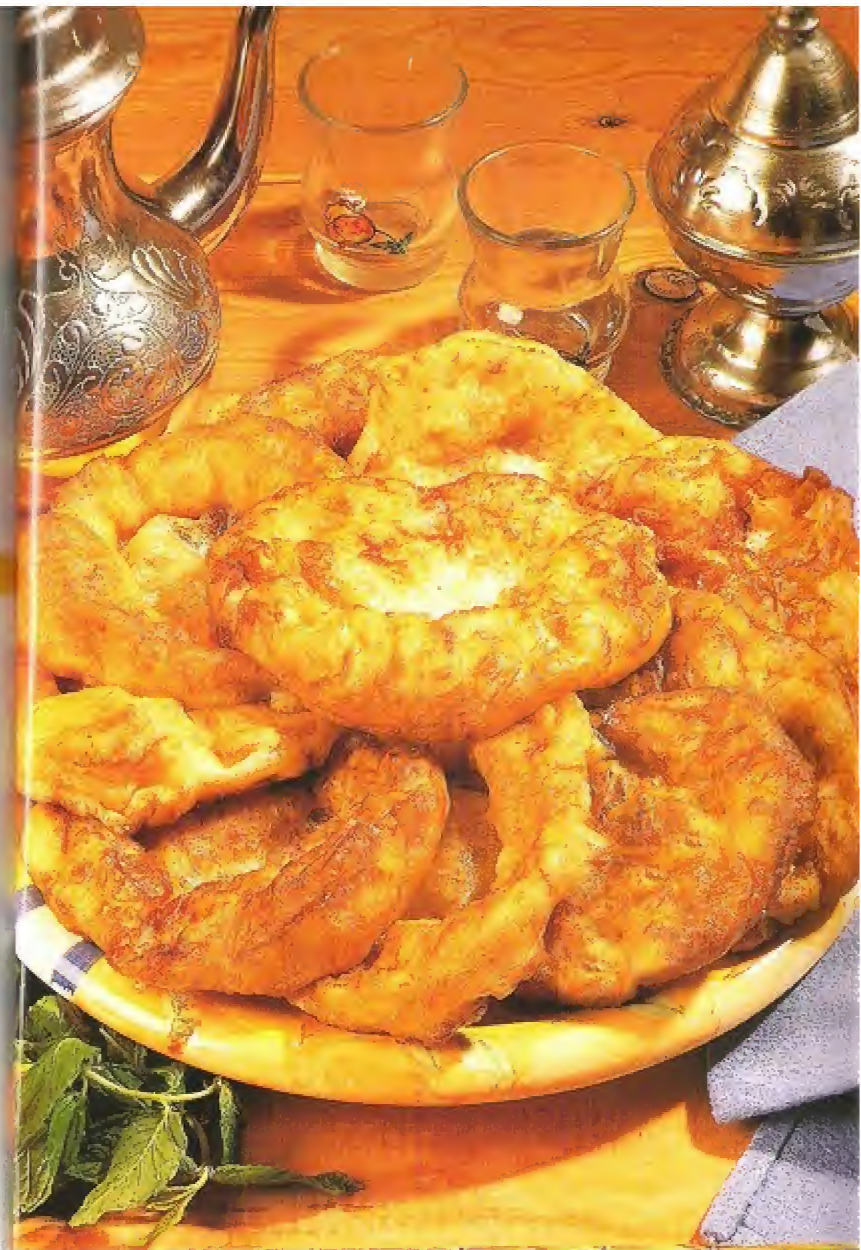
الخفاف (الإسفنجة)

كيفية التحضير

- 1- في إناء أخلطي الفريشة ، الملح و الخميرة المذابة في قليل من الماء الدافئ.
- 2- أعجنني الكل بإضافة الماء الدافئ تدريجيا حتى تحصلني على عجينة طرية جدا .
- 3- اتركي العجينة ترتاح لمدة 15 دقيقة ثم أعيدي عجنها مرة ثانية و اتركها ترتاح لمدة 15 دقيقة . أعيدي عجنها مرة ثالثة و اتركها ترتاح و تخمر .
- 4- سخني الزيت في مقلاة و ادعني يديك بالزيت ثم قطعي كرية صغيرة من العجينة حجمها حجم حبة بيض ، بواسطة أصابع يديك إفتحني العجينة و اغطسها في الزيت الساخنة حتى تكسب اللون الذهبي.
- 5- استمري في العملية حتى تنتهي العجينة.
- 6- قطري الخفاف و ذرزي عليه السكر .

المقادير

- 500 غ فريشة (سيم)
- 3 ملاعق أكل خميرة الخبز
- ماء دافئ
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- زيت للقلي
- للترزين:
- سكر مسحوق



- * 500 g de semouline (SIM)
- * 1 C. à café de sel
- * 1 C. à soupe et 1/2 de levure de boulanger
- * 1 sachet de levure chimique
- * Eau tiède

Pour enduire les crêpes :

- * Beurre fondu
- * Sucre cristallisé ou miel

- 1- Dans un récipient, mettre la semouline, le sel et la levure de boulanger, et à l'aide d'un batteur électrique battre en ajoutant de l'eau tiède jusqu'à obtenir un mélange liquide.
- 2- Ajouter au mélange un sachet de levure chimique.
- 3- Laisser reposer pendant 15 mn, puis chauffer une poêle "spéciale crêpes" ou un Tajine.
- 4- Faire une petite bourse de tissu, la tremper dans un peu d'huile, puis s'en servir pour huiler la surface du Tajine.
- 5- Mélanger la pâte, puis en étaler une louchée sur le Tajine.
- 6- Faire cuire un seul côté, lorsque la surface de la pâte se recouvre de petits trous, la crêpe est cuite.
- 7- La retirer délicatement à l'aide d'une spatule, puis répéter la même opération jusqu'à épuisement de la pâte.
- 8- Beurrer les crêpes puis saupoudrer de sucre ou de miel.

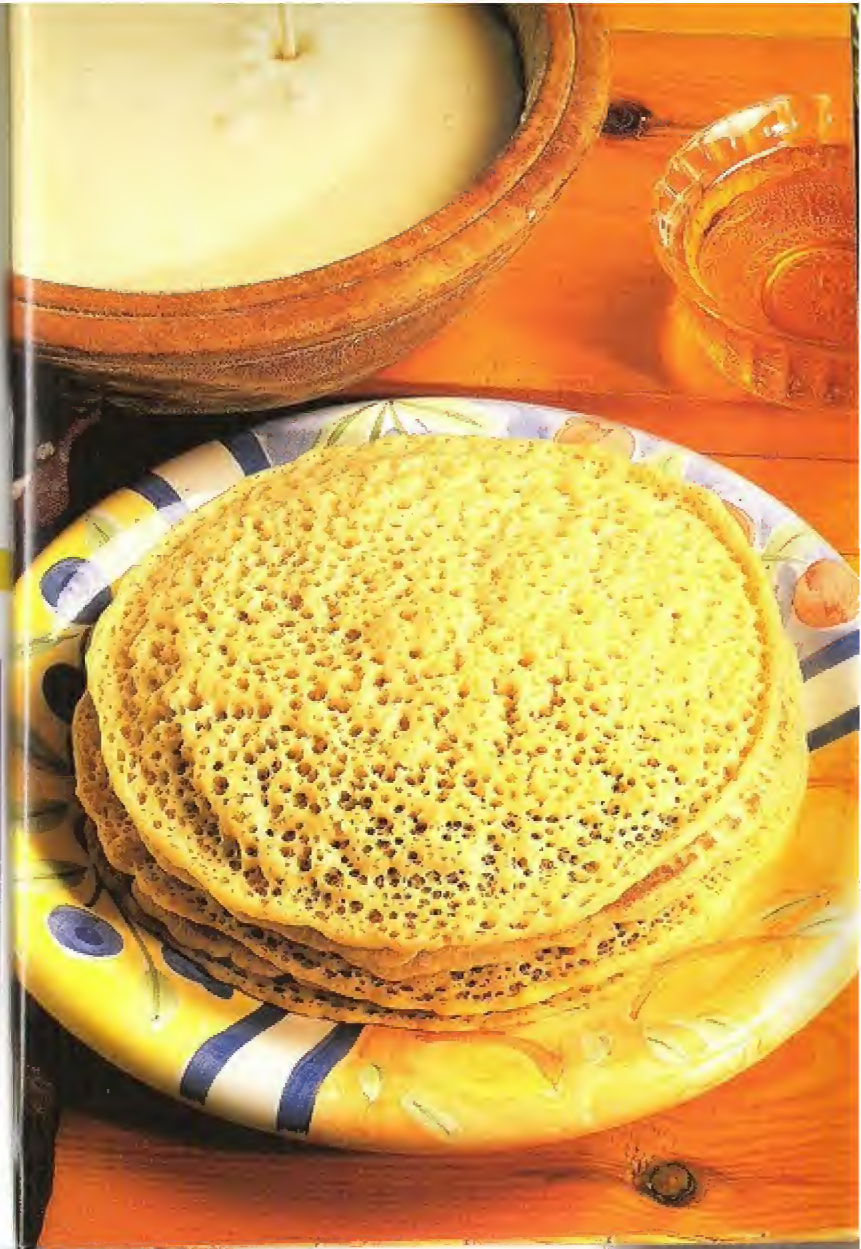
البخير

كيفية التحضير

- 1- في وعاء ضعي الدقيق و الملح و خميرة الخبز و بواسطة خلاط كهربائي، إخلطي الكل بإضافة الماء الدافئ حتى يصبح الخليط سائلا.
- 2- أضيفي إلى الخليط الخميرة الكيميائية مع الإستمرار في الخلط.
- 3- انركي الخليط يرتاح مدة 15 دقيقة ثم سخني مقلاة (خاصة بالقطاثر) أو طاجين.
- 4- بواسطة قطعة صغيرة من القماش دهني مساحة الطاجين بالزيت.
- 5- إخلطي العجينة جيدا ثم أسكي مقدار غراف من العجينة على كل مساحة الطاجين.
- 6- عندما يمتلأ سطح البخير بالشوب يكون قد تم طهيه.
- 7- إنزعي حبة البخير بلطف و استمري في العملية حتى ينتهي الخليط.
- 8- دهني حبات البخير بالزبدة و ذذري عليها قليلا من السكر المسحوق أو العسيلة.

المقادير

- * 500غ دقيق رملب (سيم)
- * 1 ملعقة صغيرة ملح
- * 1 ملعقة اكل 1/2 خميرة الخبز
- * 1 كيس خميرة كيميائية
- * ماء دافئ
- * للطلاء:
- * زبدة ذائبة
- * سكر مسحوق أو عسيلة



- 200 g de farine (SIM)
- 200 g de semouline (SIM)
- 1 C. à café de sel
- Eau
- Un peu d'huile

- 1- Dans une terrine, mélanger la semouline, la farine et le sel, puis bien pétrir en ajoutant de l'eau. Travailler cette pâte jusqu'à ce qu'elle devienne un peu plus molle et malléable.
- 2- La recouvrir d'une serviette et laisser pendant 5 mn environ.
- 3- Pour que la pâte glisse facilement, huilez-vous légèrement les mains, puis former des boules de la grosseur d'un œuf.
- 4- Sur un plan de travail huilé, aplatir la pâte avec le bout des doigts d'une épaisseur de 1mm, puis rabattre la pâte à quatre reprises, de manière à former un carré.
- 5- Asperger ensuite le "M'ri" avec de l'huile, puis disposer les M'semen en faisant cuire les deux côtés jusqu'à ce qu'elles prennent une couleur dorée.

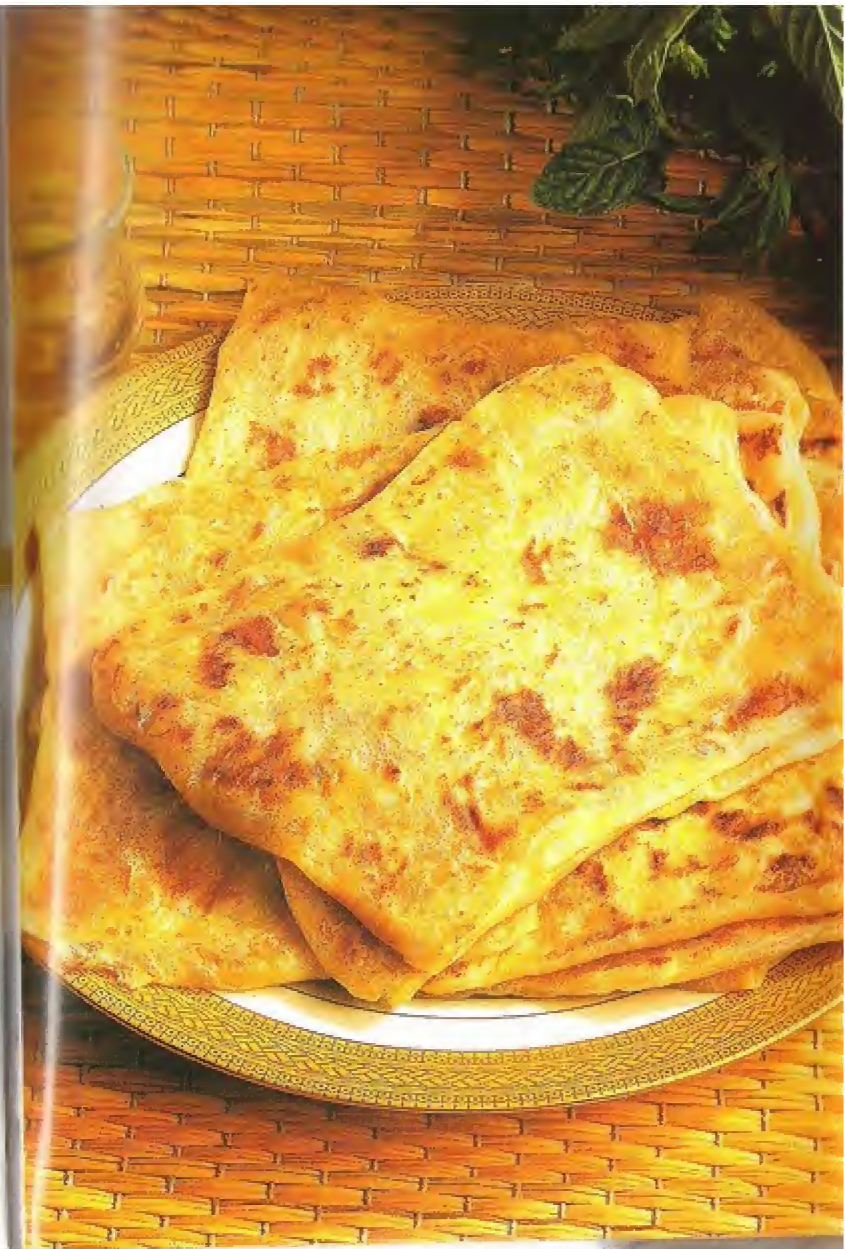
المسمن

كيفية التحضير

- 1- في جفنة، أخلطي الدقيق و الفرينة و الملح و اعجني جيدا بإضافة الماء تدريجيا حتى تتحصلي على عجينة طرية و سهلة الإستعمال.
- 2- غطي العجينة بمنشفة نظيفة و اتركها ترتاح مدة 5 دقائق.
- 3- لكي تفتح العجينة بسهولة ، ادهني يديك بالزيت و شكلي كريات صغيرة بحجم حبة بيض.
- 4- على طاولة عمل مدهونة بالزيت أسطلي الكرة بأطراف أصابعك بسمك 1 ملم ثم اغلفي الأطراف الأربعة للعجينة كي تتحصلي على شكل مربع.
- 5- سخني المري و ادهنيه بالزيت ثم ضعي حبة المسمن حتى تطهى من الواجهتين و تكسب اللون الذهبي.

المقادير

- 200غ فريته (سيم)
- 200غ دقيق رطب (سيم)
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- ماء
- قليلا من الزيت



- * 400 g de semouline (SIM)
 - * 1 C. à café de sel
 - * Eau
- Pour la farce :
- * 500 g d'oignons
 - * 1/2 verre d'eau
 - * 200 g de tomates bien mûres
 - * 2 piments forts
 - * 1/2 C. à café de sel
 - * 1/2 C. à café de poivre rouge
 - * 2 C. à soupe d'huile d'olive
 - * un peu d'huile

- 1- Dans une terrine, mélanger la semouline et le sel, puis bien pétrir en ajoutant de l'eau jusqu'à obtenir une pâte un peu collante et malléable.
- 2- Former des petites boules de la grosseur d'un œuf et laisser reposer.
- 3- Entre-temps, préparer la farce : faire cuire l'oignon émincé accompagné d'un 1/2 verre d'eau dans une marmite, jusqu'à ce que l'eau soit complètement évaporée. Ajouter les tomates pelées et coupées en dés. Ajouter les piments forts et le poivre rouge. Laisser cuire pendant 20 à 25 mn.
- 4- Après cuisson et hors du feu, ajouter 2 C. à soupe d'huile d'olive.
- 5- Pour que la pâte glisse facilement, huilez-vous légèrement les mains.
- 6- Sur un plan de travail huilé aplatir la pâte avec le bout des doigts, mettre au milieu 1 C. à soupe de farce, puis rabattre la pâte sur la farce de manière à former un carré.
- 7- Asperger ensuite le "M'ri" avec de l'huile, puis disposer les M'hadjeb en faisant cuire les deux côtés, jusqu'à obtention d'une couleur dorée.

المحاجيب

كيفية التحضير

- 1- في إناء، أخلطي الدقيق و الملح ثم أضيفي الماء تدريجياً و اعجني جيداً حتى تتحصل على عجينة متماسكة طرية و سهلة الإستعمال.
- 2- شكلي كريات صغيرة بحجم حبة بيض و اتركها ترتاح.
- 3- في حين حضري الحشو : في منجرة و على نار متوسطة ضعي البصل المقطع إلى قطع رقيقة و نصف كأس من الماء ، اتركه حتى يتبخر الماء ثم ضفي الطماطم المقشرة و المقطعة إلى مكعبات صغيرة و الفلفل الحار و الفلفل الأحمر و الملح، اتركي الكل يطهى لمدة 20 إلى 25 دقيقة.
- 4- عند الطهي و بعيداً عن الفرن أضيفي ملعقتين من زيت الزيتون.
- 5- لكي تفتتح العجينة بسهولة إدهني يديك بالزيت.
- 6- على طاولة عمل مدهونة بالزيت إبدئي كرية العجينة بأصابعك بسبك 1 ملم و ضعي في الوسط ملعقة من الحشو، ثم أغلقي أطراف العجينة على الحشو لكي تتحصل على شكل مربع.
- 7- سخني المري و ادهنيه بالزيت ثم ضعي فوقه حبة المحاجيب و إلهيها من الواجهتين حتى تكسب اللون الذهبي.

المقادير

- * 400 غ دقيق رطب (سيم)
- * ملعقة صغيرة ملح
- * ماء
- * الحشو :
- * 500 غ بصل
- * 1/2 كأس ماء
- * 200 غ طماطم حمراء
- * 2 فلفل حار
- * 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- * 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- * 2 ملعقة أكل زيت الزيتون
- * قليلاً من الزيت



INGREDIENTS

- 150 g de farine (SIM)
- 150 g de semouline (SIM)
- Sel
- Eau

PREPARATION

- 1- Dans une djefna, mélanger la semouline, la farine et le sel, puis bien pétrir en ajoutant de l'eau. Travailler cette pâte jusqu'à ce qu'elle devienne un peu plus molle et malléable.
- 2- La recouvrir d'une serviette et laisser reposer pendant 5 mn environ.
- 3- Pour que la pâte glisse facilement, huilez-vous légèrement les mains, puis former des boules de la grosseur d'un œuf.
- 4- Sur un plan de travail huilé aplatir la pâte avec le bout des doigts huilés, puis étirez-la jusqu'à obtention d'une feuille très fine.
- 5- Poser cette feuille sur le "M'ri" aspergé d'huile. Répéter l'opération à 8 reprises en superposant les feuilles une sur l'autre.
- Continuer jusqu'à épuisement de la pâte.
- 6- Après cuisson, émietter avec le bout des doigts.

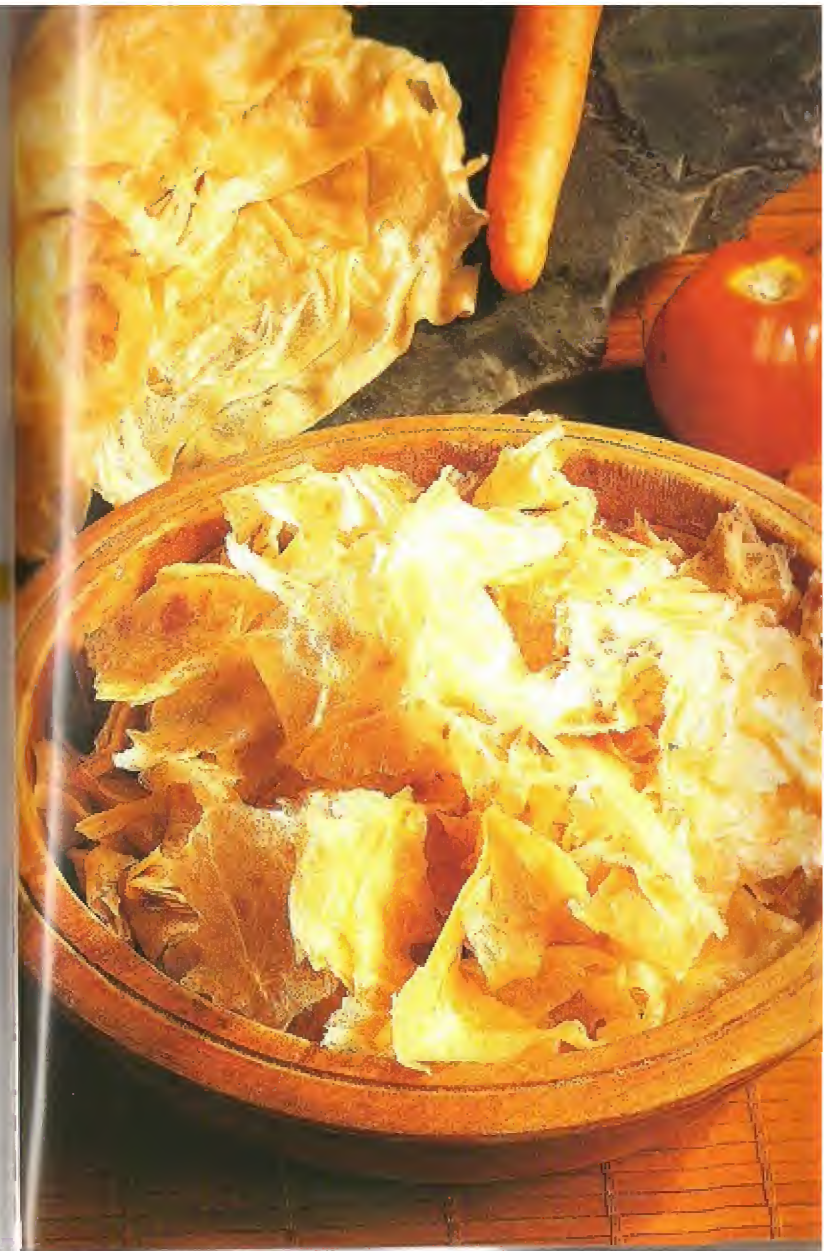
شخشوخة البساکرة

كيفية التحضير

- 1- في جفنة، أخلطي الدقيق و القزينة و الملح ، اضيفي الماء تدريجيا و اعجنني جيدا حتى تتحصلني على عجينة لينة و سهلة الإستعمال.
- 2- غطي العجينة بمنشفة نظيفة و اتركها ترتاح مدة 15 دقيقة.
- 3- إدھني يديك بالزيت و شكلي كريات بحجم حبة بيض.
- 4- على طاولة عمل مدهونة بالزيت ، أبسطي الكرة بأصابعك المدهونة بالزيت و افتحيها جيدا حتى تتحصلني على ورقة رقيقة.
- 5- ضعي ورقة العجينة فوق التمري مدهون بالزيت و كرري العملية 8 مرات بوضع الورقات الواحدة فوق الأخرى مع القلب في كل مرة. واصلني العملية حتى تنتهي العجينة.
- 6- بعد الطهي ، فتي الشخشوخة إلى قطع صغيرة.

المقادير

- 150 غ قزينة (سيم)
- 150 غ دقيق رطب (سيم)
- ملح
- ماء



INGREDIENTS

- 500 g de semouline (SIM)
- 1 bol de farine (SIM)
- 1 C. à café de sel
- Eau

PREPARATION

- 1- Dans une terrine, mélanger la semoule et le sel.
- 2- Pétrir en ajoutant de l'eau jusqu'à obtenir une pâte ferme, puis laisser reposer pendant 15 mn.
- 3- Sur un plan de travail enfariné, étaler la pâte obtenue au rouleau puis saupoudrer de farine. Passer à la machine à pâte N° 3, N°5 puis N° 7 jusqu'à obtenir une feuille de pâte très fine.
- 4- Etaler ensuite les bandelettes sur un drap propre et les laisser sécher.
- 5- Les passer ensuite à la machine à rechta.

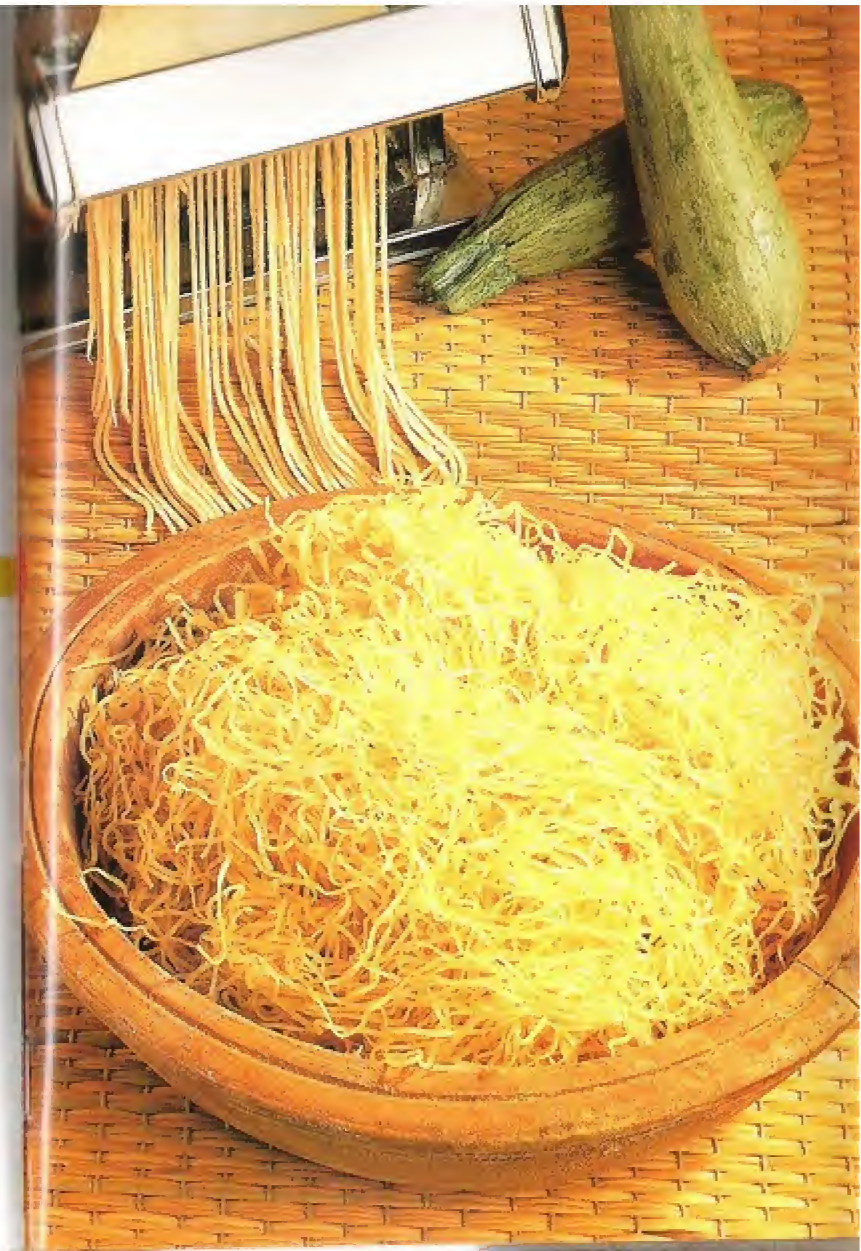
الرشّة

كيفية التحضير

- 1- في إناء أخلطي الدقيق و الملح.
- 2- أعجني الكل بإضافة الماء تدريجيا حتى تتحصلي على عجينة متماسكة . اتركها ترتاح لمدة 15 دقيقة.
- 3- على طاولة عمل مرشوشة بالفرينة إسطي العجينة بالحلل و ذفري عليها الفرينة ثم مرريها في آلة العجينة في الرقم 3 ، الرقم 5 ثم الرقم 7 حتى تتحصلي على ورقة عجينة رقيقة.
- 4- افريشي الورقات على قطعة قماش نظيفة و اتركها تجف.
- 5- بعد ذلك مرري الورقات في آلة الرشّة.

المقادير

- 500 غ دقيق رطب (سيم)
- 1 إناء فرينة (سيم)
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- ماء



INGREDIENTS

- 500 g de semouline
- (SIM)
- Farine (SIM)
- 1 C. à café de sel
- Eau

PREPARATION

- 1- Dans une terrine, mélanger la semouline et le sel, puis bien pétrir en ajoutant de l'eau jusqu'à obtenir une pâte ferme. Laisser reposer pendant 15mn.
- 2- sur un plan de travail enfariné, étaler la pâte au rouleau puis passer à la machine à pâte N° 3 puis N° 5.
- 3- Saupoudrer de farine puis rouler la pâte sur elle-même de manière à former un cylindre.
- 4- Découper ensuite dans le sens de la longueur, puis dans le sens de la largeur, de manière à obtenir des petits carrés.

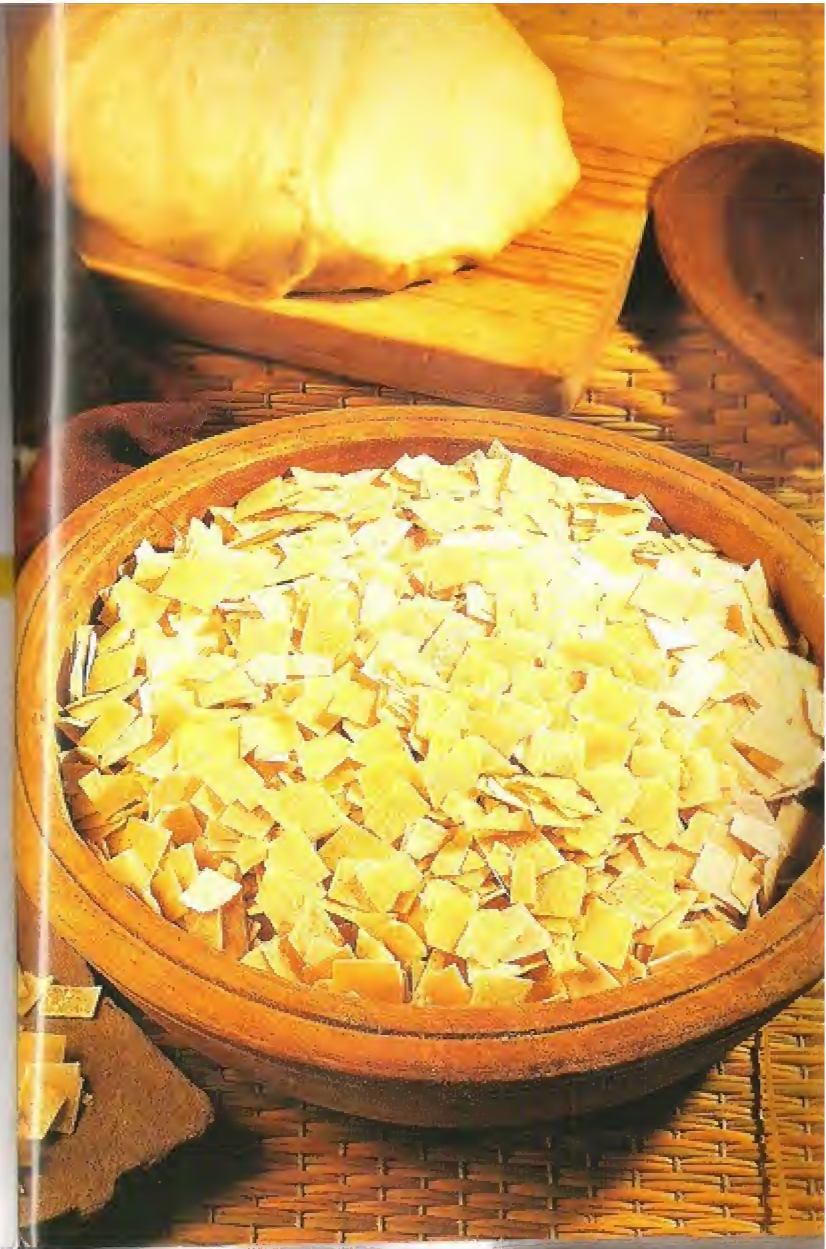
التريدة

كيفية التحضير

- 1- في إناء أخلطي الدقيق و الملح ثم إعجني جيدا بإضافة الماء تدريجيا حتى تتحصلي على عجينة متماسكة . اتركها ترتاح مدة 15 دقيقة .
- 2- على طاولة عمل مرشوشة بالفرينة، أبسطي العجينة بالحلال ثم مرريها بألة العجينة في الرقم 3 ثم الرقم 5.
- 3- ذرذري عليها الفرينة و اديرها حول نفسها حتى تتحصلي على شكل سيجار .
- 4- بواسطة سكين حاد ، قطعي السيجار من جهة الطول ثم من جهة العرض كي تتحصلي على مربعات صغيرة.

المقادير

- 500غ دقيق رطب (سيم)
- فرينة (سيم)
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- ماء



INGREDIENTS

- 200 g de semouline (SIM)
- 50 g de farine (SIM)
- 1/2 C. à café de sel
- Eau

PREPARATION

- 1- Dans une terrine, mélanger la farine, la semouline et le sel, ajouter progressivement de l'eau et bien pétrir jusqu'à obtenir une pâte ferme.
- 2- Laisser la pâte reposer pendant 15 mn.
- 3- Sur un plan de travail enfariné et à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étaler la pâte obtenue d'une forme ronde.
- 4- Faire ensuite cuire sur un tadjine jusqu'à ce qu'elle prenne une couleur dorée des deux côtes.
- 5- Emietter ensuite à l'aide de l'ongle du pouce.

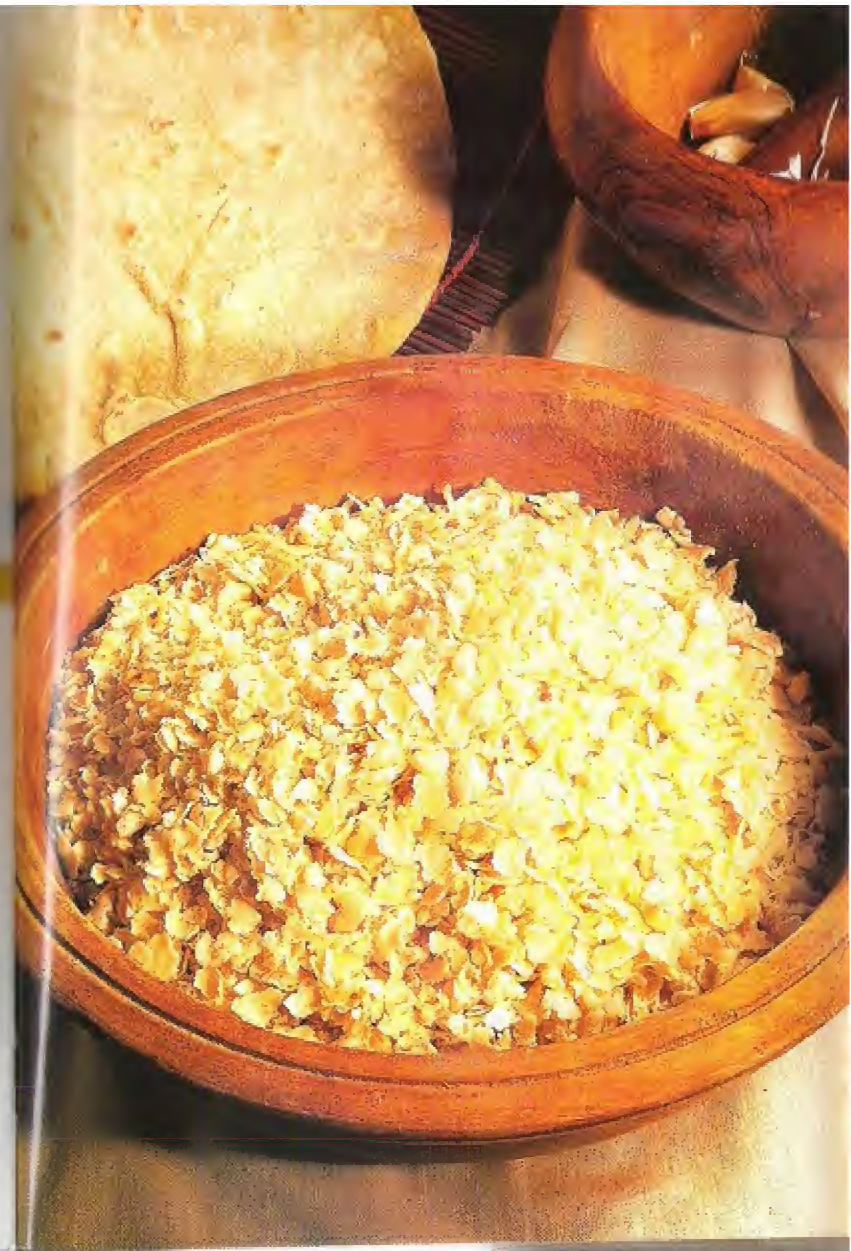
شخشوخة الطفر

كيفية التحضير

- 1- في وعاء أخلطي الدقيق و الفريئة و الملح ، ضفي الماء تدريجيا و اعجنني جيدا حتى تتحصلي على عجينة متماسكة.
- 2- اتركي العجينة ترتاح لمدة 15 دقيقة.
- 3- على طاولة عمل مرشوشة بالفريئة ، وبواسطة الحلال إسطي العجينة حتى تتحصلي على شكل دائري.
- 4- إطهئها في الطاجين حتى يميل لونها من الجهتين إلى الذهبي.
- 5- هتفي الشخشوخة بواسطة ظفر الإبهام.

المقادير

- 200 غ دقيق رطب (سيم)
- 50 غ فريئة (سيم)
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- ماء



* 300 g de semou-

line (SIM)

* 1 pincée de sel

* Eau

1- Dans une djefna, mettre la semouline et le sel, faire une fontaine au milieu et verser de l'eau en mélangeant

jusqu'à obtenir une pâte ferme.

2- Partager ensuite la pâte obtenue en 3 boules.

Laisser reposer puis abaisser au rouleau.

3- Faire ensuite cuire en blanc sur un Tajine (blanc jaunâtre).

4- La râper ensuite dans un tamis spécial (en vente dans le commerce).

شخشوخة السيار

كيفية التحضير

1- في جفنة، ضعي الدقيق والملح، شكلي حفرة في الوسط ثم اسكبي

الماء واخلطي حتى تتحصلي على عجينة متماسكة.

2- قسمي العجينة إلى 3 كريات و اتركها ترتاح ثم اسطي كل كرية

بالحلال .

3- اطيها في العناجين بحيث يبقى لونها ابيض يميل إلى الاصفرار.

4- بعد ذلك ابشري الشخشوخة داخل سيار خاص ببيع في الأسواق.

المقادير

* 300 غ دقيق رطب (سيم)

* قرصة ملح

* ماء

